



# CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ

*Phong cách sống bản lĩnh và bình thản*

WILLIAM B. IRVINE

Nhóm Tâm lý học Tội phạm dịch



NHÀ XUẤT BẢN  
CÔNG THƯƠNG



THAIHABOOKS  
Phụng sự để dẫn đầu

1. Lời cảm ơn
2. Giới thiệu: Một kế hoạch cho cuộc sống
3. PHẦN MỘT: SỰ HÌNH THÀNH CỦA CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ
  1. 1. Triết học quan tâm đến cuộc sống
  2. 2. Các nhà Khắc kỷ đầu tiên
  3. 3. Chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã
4. PHẦN HAI: CÁC KỸ THUẬT TÂM LÝ CỦA CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ
  1. 4. Tưởng tượng tiêu cực: Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?
  2. 5. Sự lưỡng phân của quyền kiểm soát: Về việc trở nên bất khả chiến bại
  3. 6. Thuyết vận mệnh: Buông bỏ quá khứ... và cả hiện tại
  4. 7. Tự tiết chế bản thân: Ứng phó với mặt tối của lạc thú
  5. 8. Suy ngẫm: Quan sát bản thân thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ
5. PHẦN BA: LỜI KHUYÊN CỦA CÁC NHÀ KHẮC KỶ
  1. 9. Bỏn phận: Về tình yêu thương nhân loại
  2. 10. Quan hệ xã hội: Về việc ứng xử với người khác
  3. 11. Sự xúc phạm: Vượt qua những hành vi xúc phạm
  4. 12. Sự đau buồn: Vượt qua nước mắt bằng lý trí
  5. 13. Cơn giận: Vượt qua tâm thế phản đối niềm vui
  6. 14. Những giá trị cá nhân 1: Bàn về việc theo đuổi danh vọng
  7. 15. Những giá trị cá nhân 2: Bàn về cuộc sống xa hoa
  8. 16. Tuổi già: Bàn về việc bị gửi vào viện dưỡng lão
  9. 17. Chết: Bàn về kết thúc êm đẹp cho một cuộc đời viên mãn
  10. 18. Trở thành người Khắc kỷ: Bắt đầu ngay bây giờ và chuẩn bị tinh thần bị chế nhạo
6. PHẦN BỐN: CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ TRONG CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI
  1. 19. Sự suy tàn của chủ nghĩa Khắc kỷ
  2. 20. Xét lại chủ nghĩa Khắc kỷ
  3. 21 Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ

**ebook©vctvegroup**

## Lời cảm ơn

---

Một cuốn sách không bao giờ là công trình của duy nhất một tác giả. Vì vậy, cho phép tôi gửi lời cảm ơn đến những người đã góp phần thực hiện tác phẩm này.

Đầu tiên, xin cảm ơn Đại học Wright State vì đã tạo điều kiện cho tôi nghỉ phép để trau dồi chuyên môn trong quá trình viết phần lớn nội dung cuốn sách này. Cũng xin cảm ơn Khoa của tôi vì đã cho phép tôi giảng dạy một khóa về triết học Hy Lạp cổ đại vào mùa thu năm 2005, nhờ đó mà tôi có thể kiểm định lại bản thảo cuốn sách này.

Cảm ơn những người (phần lớn là vô tình) đã đóng một vai trò quan trọng trong “chương trình tự nguyện chịu khổ của tôi, gồm có Jim McCutcheon của McCutcheon Music, Debbie Stirman của Trung tâm Inner Dance Yoga và những bạn hữu của tôi tại Hội chèo thuyền Greater Dayton, nhất là những người liều lĩnh ngồi chèo sau tôi: Judy Dryer, Chris Luhn và Michael McCarty. Tôi cũng xin cảm ơn Michael vì đã đưa ra những nhận xét giá trị về các thuật ngữ được dùng trong chương 7.

Xin cảm ơn Cynthia King vì đã đọc bản thảo và đóng góp ý kiến. Cũng xin cảm ơn Bill King, mặc dù ông không thừa nhận bản thân tuân theo cương lĩnh của chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng ông vẫn luôn là người truyền cảm hứng cho tôi.

Cảm ơn nhiều độc giả ẩn danh đã giúp tôi củng cố những luận điểm trong cuốn sách này. Cũng xin cảm ơn Cybele Tom của Nhà xuất bản Đại học Oxford vì đã là một “bà đỡ” văn chương kiên nhẫn và bền bỉ.

Lời tri ân lớn nhất xin dành tặng cho vợ tôi, Jamie, vì đã cho tôi thời gian và nhất là không gian để viết cuốn sách này.

## **Giới thiệu**

### ***Một kế hoạch cho cuộc sống***

---

Bạn mong muốn điều gì từ cuộc sống này? Có thể câu trả lời của bạn là muốn có một người bạn đời biết quan tâm, một công việc tốt và một ngôi nhà đẹp, nhưng đó thực ra chỉ là những thứ bạn muốn có *trong* cuộc sống. Khi hỏi bạn mong muốn điều gì *từ* cuộc sống này, tôi đang hỏi theo nghĩa rộng nhất. Tôi không hỏi về những mục tiêu mà bạn đề ra khi thực hiện các hoạt động hằng ngày, mà tôi đang hỏi về mục tiêu lớn lao trong cuộc sống của bạn. Nói cách khác, trong số những thứ bạn có thể theo đuổi trong cuộc sống, thứ nào bạn tin là có giá trị nhất?

Nhiều người sẽ khó lòng nêu ra được mục tiêu này. Họ biết mình muốn gì trong từng phút hoặc thậm chí từng thập kỷ trong suốt cuộc đời mình, nhưng họ chưa bao giờ dành thời gian để suy ngẫm về mục tiêu sống lớn lao của bản thân. Chuyện này có lẽ cũng dễ hiểu. Nền văn hóa của chúng ta vốn không khuyến khích mọi người nghĩ về những điều như vậy, mà chỉ tạo ra hết xao lãng này đến xao lãng khác, để chúng ta không bao giờ phải bận tâm đến chúng. Nhưng một mục tiêu lớn lao trong đời là yếu tố cấu thành đầu tiên của một triết lý sống. Nếu bạn không có một mục tiêu lớn lao trong đời, tức là bạn không có một triết lý sống chặt chẽ.

Nhưng tại sao có một triết lý sống lại quan trọng? Vì nếu không có nó, bạn sẽ có nguy cơ sống lầm lạc - bất kể bạn đã làm gì, bất kể mọi niềm vui thú mà bạn đã thụ hưởng lúc sinh thời, chung quy bạn vẫn sẽ sống một cuộc đời tồi tệ. Nói cách khác, có nguy cơ là vào lúc lâm chung, bạn sẽ nhìn lại và nhận ra rằng mình đã uổng phí một cơ hội sống. Thay vì dành cuộc đời mình để theo đuổi điều gì đó thực sự đáng giá, bạn đã phung phí nó khi mặc cho bản thân bị xao lãng trước vô số thứ phù phiếm mà cuộc đời đưa đến.

Giờ giả sử bạn đã xác định được mục tiêu lớn lao trong đời mình. Và bạn cũng biết rõ tại sao mục tiêu này lại đáng để phấn đấu. Dù thế, bạn vẫn có nguy cơ sống lầm lạc. Bạn có thể sẽ không đạt được mục tiêu này, nhất là nếu không có một chiến lược hiệu quả. Do đó, yếu tố cấu thành thứ hai của một triết lý sống là một chiến lược để đạt được mục tiêu lớn lao của bạn. Chiến lược này sẽ chỉ rõ cho bạn những gì phải làm trong cuộc sống hằng ngày, từ đó tối đa hóa khả năng đạt được điều mà bạn xem là đáng giá nhất trong cuộc đời mình.

Nếu muốn thực hiện các biện pháp nhằm tránh lãng phí tiền bạc, chúng ta có thể dễ dàng tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia. Nhìn vào danh bạ điện thoại, chúng ta sẽ tìm thấy vô số chuyên gia lập kế hoạch tài chính có chứng chỉ. Họ có thể giúp chúng ta làm rõ các mục tiêu tài chính: Chẳng hạn, chúng ta nên tiết kiệm bao nhiêu tiền cho lúc về hưu? Và khi chúng ta có được những mục tiêu rõ ràng này, họ có thể tư vấn giải pháp để đạt được chúng.

Tương tự, giả sử muốn thực hiện các biện pháp nhằm tránh lãng phí không chỉ tài sản mà cả cuộc sống của mình, chúng ta có thể tìm kiếm chỉ dẫn từ một chuyên gia: một triết gia về cuộc sống. Người này sẽ giúp chúng ta xem xét các mục tiêu trong cuộc sống và mục tiêu nào thực sự đáng theo đuổi. Bà ấy sẽ nhắc nhở chúng ta rằng bởi lẽ các mục tiêu có thể xung đột với nhau, chúng ta cần xác định mục tiêu nào nên được ưu tiên trước khi mâu thuẫn xảy ra. Do đó, bà ấy sẽ giúp chúng ta xác định và sắp xếp thứ bậc các mục tiêu. Cái mà tôi gọi là mục tiêu lớn lao trong cuộc sống chính là mục tiêu nằm ở vị trí cao nhất: Nó là mục tiêu mà chúng ta không nên hy sinh để đạt được những mục tiêu khác. Và sau khi giúp chúng ta lựa chọn được mục tiêu này, một triết gia về cuộc sống sẽ giúp chúng ta hoạch định một chiến lược để đạt được nó.

Nơi hiển nhiên để tìm gặp một triết gia về cuộc sống là ở khoa triết của trường đại học địa phương. Khi đến thăm văn phòng của những khoa triết này, chúng ta sẽ tìm thấy các triết gia chuyên về siêu hình học, lô-gic, chính trị, khoa học, tôn giáo và đạo đức. Chúng ta cũng có thể tìm thấy các triết gia chuyên về triết học thể thao, triết

học nữ quyền và thậm chí cả triết học về triết học. Nhưng trừ phi đến một trường đại học khác thường, còn không chúng ta sẽ chẳng thể tìm được các triết gia về cuộc sống theo định nghĩa của tôi.

Nhưng câu chuyện không phải lúc nào cũng như vậy. Đơn cử như nhiều triết gia Hy Lạp và La Mã cổ đại không chỉ cho rằng các triết lý sống là đáng suy ngẫm mà còn cho rằng lý do triết học tồn tại là để phát triển chúng. Các triết gia này cũng thường quan tâm đến những lĩnh vực khác của triết học - chẳng hạn như lô-gic - nhưng chỉ vì họ cho rằng theo đuổi mỗi quan tâm đó sẽ giúp họ phát triển một triết lý sống.

Hơn nữa, các triết gia cổ đại này không giữ các phát hiện của họ cho riêng mình hoặc chỉ chia sẻ với các triết gia. Họ thành lập các trường phái và thu nhận làm học trò bất kỳ ai mong muốn có được một triết lý sống. Các trường phái khác nhau đưa ra lời khuyên khác nhau về những việc con người phải làm để có một cuộc sống tốt đẹp. Antisthenes, một học trò của Socrates, đã thành lập trường phái triết học Yếm thế, chủ trương lối sống khổ hạnh. Aristippus, một học trò khác của Socrates, thành lập trường phái Cyrenaic, lại chủ trương lối sống tận hưởng lạc thú. Giữa những thái cực này là nhiều trường phái khác, trong đó có trường phái Epicurean, trường phái Hoài nghi, và được chúng ta quan tâm nhất ở đây là trường phái Khắc kỷ, do Zeno xứ Citium sáng lập.

Các triết gia gắn liền với những trường phái này không ngần ngại thể hiện mối quan tâm với các triết lý sống. Ví dụ, theo Epicurus: “Lời nói của một triết gia không chữa lành được nỗi đau nào của con người là lời nói rỗng tuếch. Cũng như thuốc thang là vô dụng nếu không loại trừ được bệnh tật của cơ thể, triết học cũng vô dụng nếu không loại trừ được khổ đau của tâm trí.” Và theo triết gia Khắc kỷ Seneca, người mà tôi sẽ nhắc đến nhiều lần trong cuốn sách này: “Mỗi ngày, một người học hỏi từ một triết gia cần phải gặt hái cho bản thân một điều tốt đẹp nào đó: mỗi lần quay về nhà, anh ta phải là một người minh triết hơn hoặc đang trên con đường trở nên minh triết hơn.”

Cuốn sách này dành cho những người đang tìm kiếm một triết lý sống. Trong các trang tiếp theo, tôi sẽ tập trung vào một triết lý mà tôi thấy hữu ích và tôi nghĩ rằng nhiều độc giả cũng sẽ thấy như vậy. Đó là triết lý của trường phái Khắc kỷ cổ đại. Tuy triết lý sống này đã lâu đời nhưng ngày nay nó xứng đáng nhận được sự chú ý của bất kỳ cá nhân nào mong muốn có được một cuộc sống vừa ý nghĩa vừa trọn vẹn - những người mong muốn có được một cuộc sống tốt đẹp.

Nói cách khác, cuốn sách này đưa ra lời khuyên mọi người nên sống như thế nào. Đúng hơn, tôi sẽ là cầu nối mang đến cho bạn lời khuyên của các triết gia Khắc kỷ từ hai ngàn năm trước. Đây là điều mà các triết gia đồng nghiệp của tôi thường miễn cưỡng thực hiện, nhưng nói đi cũng phải nói lại, họ chủ yếu quan tâm đến “tính học thuật” của triết học; tức là họ chuyên nghiên cứu về lý thuyết hoặc lịch sử. Ngược lại, tôi quan tâm đến tính thực tiễn của chủ nghĩa Khắc kỷ: mục tiêu của tôi là áp dụng triết lý này vào cuộc sống của mình và khuyến khích người khác áp dụng nó vào cuộc sống của họ. Tôi cho rằng các triết gia Khắc kỷ cổ đại sẽ khuyến khích cả hai đường hướng này, nhưng họ cũng sẽ khẳng định rằng lý do chính để tìm hiểu về chủ nghĩa Khắc kỷ là nhằm áp dụng nó vào thực tiễn.

Điểm nữa cần hiểu rõ là mặc dù chủ nghĩa Khắc kỷ là một triết lý, nhưng nó cũng bao hàm cả yếu tố tâm lý. Các nhà Khắc kỷ nhận ra rằng một cuộc sống đầy rẫy cảm xúc tiêu cực - bao gồm tức giận, lo lắng, sợ hãi, đau buồn và ghen tị - không phải là một cuộc sống tốt đẹp. Do đó, họ trở thành những nhà quan sát nhạy bén về hoạt động của tâm trí con người và kết quả là trở thành một số nhà tâm lý học uyên bác nhất thời cổ đại. Họ tiếp tục phát triển các kỹ thuật để ngăn không cho các cảm xúc tiêu cực xuất hiện và để dập tắt chúng khi những nỗ lực ngăn chặn thất bại. Ngay cả những độc giả không tin tưởng phương pháp suy diễn của triết học cũng nên quan tâm đến các kỹ thuật này. Suy cho cùng, ai lại không muốn giảm bớt số lượng cảm xúc tiêu cực trong cuộc sống thường nhật cơ chứ?

Mặc dù tôi đã nghiên cứu triết học trong suốt cả quãng đời trưởng thành, nhưng thực ra mãi cho đến thời gian gần đây, vốn kiến thức

của tôi về chủ nghĩa Khắc kỷ vẫn còn nghèo nàn vô cùng. Các giảng viên đại học và cao học chưa từng yêu cầu tôi tìm đọc các triết gia Khắc kỷ, và mặc dù cũng ham đọc sách, nhưng tôi lại không có nhu cầu tìm đọc họ. Nhìn chung, tôi không có nhu cầu chiêm nghiệm về một triết lý sống nào cả. Thay vào đó, như hầu hết mọi người, tôi cảm thấy thoải mái với thứ triết lý sống mặc định: theo đuổi tiền tài, địa vị xã hội và lạc thú. Có thể xem triết lý sống của tôi là một dạng chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ.

Thế nhưng, ở độ tuổi ngoài 40, dòng đời bắt đầu đưa đẩy tôi tiếp xúc với chủ nghĩa Khắc kỷ. Đầu tiên phải kể đến cuốn tiểu thuyết *A Man in Full* của Tom Wolfe xuất bản năm 1998. Trong truyện, một nhân vật tình cờ phát hiện ra triết gia Khắc kỷ Epictetus và sau đó luôn nhiệt tình trích dẫn triết lý sống của ông. Tôi thấy điều này vừa hấp dẫn lại vừa khó hiểu.

Hai năm sau, tôi bắt đầu tiến hành nghiên cứu để viết một cuốn sách về chủ đề ham muốn. Trong quá trình này, tôi xem xét những lời khuyên đã được đưa ra suốt hàng thiên niên kỷ qua về việc làm chủ ham muốn. Tôi bắt đầu tìm hiểu quan điểm của các tôn giáo về ham muốn, bao gồm Cơ Đốc giáo, Ấn Độ giáo, Đạo giáo, Sufi giáo và Phật giáo (nhất là Thiền tông). Tôi tiếp tục xem xét lời khuyên về cách làm chủ ham muốn của các triết gia phương Tây nhưng nhận thấy chỉ có một số ít người đề cập đến vấn đề này, nổi bật là các triết gia Hy Lạp cổ đại thuộc trường phái Epicurean, trường phái Hoài nghi và trường phái Khắc kỷ.

Thực ra, tôi có một động cơ sâu xa khi nghiên cứu về chủ đề ham muốn. Từ lâu tôi đã mến mộ Thiền tông và nghĩ rằng nếu chiêm nghiệm kỹ hơn về nó trong quá trình nghiên cứu, tôi có thể trở thành một Thiền sư thực thụ. Thế nhưng, tôi bất ngờ phát hiện ra một số điểm tương đồng giữa chủ nghĩa Khắc kỷ và Thiền tông. Chẳng hạn, cả hai đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc suy ngẫm về bản chất tạm thời của thế giới xung quanh chúng ta và tầm quan trọng của việc làm chủ ham muốn, trong giới hạn khả năng cho phép. Họ cũng khuyên chúng ta theo đuổi sự bình thản, đồng thời đưa ra chỉ dẫn để đạt đến và duy trì được trạng thái này. Ngoài ra, tôi cũng

nhận thấy chủ nghĩa Khắc kỷ phù hợp với bản tính ưa phân tích mọi sự của tôi hơn là Phật giáo. Kết quả là tôi nghĩ đến chuyện trở thành một người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, thay vì là một người tu tập Thiền tông.

Trước khi bắt đầu nghiên cứu về ham muốn, đối với tôi, chủ nghĩa Khắc kỷ là một triết lý sống không thiết thực, nhưng khi đọc tác phẩm của các triết gia Khắc kỷ, tôi mới ngã ngửa, hóa ra hầu hết mọi điều tôi từng biết về họ đều sai bét. Đầu tiên, tôi biết rằng từ điển định nghĩa một người Khắc kỷ là “người dường như lãnh đạm hoặc không bị ảnh hưởng bởi niềm vui, nỗi buồn, khoái lạc hay đau đớn”. Vì vậy, tôi tưởng họ là những người hay kìm nén cảm xúc. Thế nhưng, tôi khám phá ra rằng mục tiêu của chủ nghĩa Khắc kỷ không phải là loại trừ *cảm xúc* khỏi cuộc sống mà là loại trừ những cảm xúc *tiêu cực*.

Khi đọc các tác phẩm của chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi bắt gặp những cá nhân vui vẻ và lạc quan về cuộc sống (mặc dù họ luôn dành thời gian để suy nghĩ đến tất cả những viễn cảnh tồi tệ có thể xảy ra với họ), những cá nhân có khả năng tận hưởng trọn vẹn những thú vui của cuộc sống (đồng thời cũng thận trọng để không trở thành nô lệ cho những thú vui đó). Ngạc nhiên làm sao, tôi cũng bắt gặp những cá nhân coi trọng niềm vui; quả thực, theo Seneca, điều mà các nhà Khắc kỷ cố gắng khám phá là “cách thứ để tâm trí có thể luôn luôn theo đuổi một lộ trình kiên định và thuận lợi, có khuynh hướng tích cực đối với chính nó, và nhìn nhận được các trạng thái của nó bằng niềm vui”. Ông cũng khẳng định rằng người thực hành các nguyên tắc Khắc kỷ “cần phải luôn, dù anh ta có muốn hay không, cảm thấy hân hoan và có một niềm vui sâu sắc phát xuất từ bên trong, bởi lẽ anh ta thích thú với những nguồn vui của riêng mình, và không hề khao khát niềm vui nào lớn hơn những niềm vui nội tại này”. Tương tự, triết gia Khắc kỷ Musonius Rufus nói rằng nếu sống theo những nguyên tắc Khắc kỷ thì chúng ta tất có được “tâm tính vui vẻ và niềm vui bền vững”.

Thay vì sống thụ động, nhẩn nhục cam chịu sự bất công và bạo hành của thế giới, các nhà Khắc kỷ đã nỗ lực trọn đời để biến thế

giới thành một nơi tốt đẹp hơn. Chẳng hạn như Cato Trẻ, triết lý sống Khắc kỷ của Cato không hề ngăn cản ông dũng cảm đấu tranh để khôi phục nền Cộng hòa La Mã. (Tuy không đóng góp tác phẩm nào cho chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng Cato là một nhà Khắc kỷ; kỳ thực, Seneca xem ông là một nhà Khắc kỷ hoàn hảo.) Cũng vậy, Seneca dường như luôn tràn đầy nhiệt huyết: không chỉ là một triết gia, ông còn là một nhà soạn kịch thành công, cố vấn chính trị cho hoàng đế, và có thể xem là một chủ ngân hàng đầu tư vào thời đó. Và còn cả Marcus Aurelius, ông không chỉ là một triết gia mà còn là một hoàng đế La Mã - kỳ thực, ông được xem là một trong những hoàng đế La Mã vĩ đại nhất. Khi đọc về các nhà Khắc kỷ, tôi cảm thấy vô cùng thán phục họ. Họ dũng cảm, chững mực, lý trí và kỷ luật - những phẩm chất mà tôi muốn có. Họ cũng cho rằng điều quan trọng đối với chúng ta là làm trọn bổn phận của mình và giúp đỡ đồng loại - những giá trị mà tôi cũng rất tôn vinh.

Trong quá trình nghiên cứu về chủ đề ham muốn, tôi khám phá ra rằng các nhà tư tưởng đều nhất trí một điều, đó là nếu không vượt qua được thói tham lam vô độ, không biết thỏa mãn của mình, chúng ta sẽ khó lòng có được một cuộc sống tốt đẹp và ý nghĩa. Họ cũng nhất trí rằng cách thức hữu hiệu giúp chúng ta chế ngự xu hướng lúc nào cũng muốn có nhiều hơn này là thuyết phục bản thân muốn những thứ mình đã có sẵn. Đây dường như là một tri kiến quan trọng, nhưng nó đặt ra một câu hỏi rằng chính xác thì chúng ta cần phải làm gì để đạt được điều đó. Tôi vui mừng khi phát hiện ra rằng các nhà Khắc kỷ đã có lời giải cho câu hỏi này. Họ đã phát triển một kỹ thuật khá đơn giản, nếu được thực hành, có thể giúp chúng ta hân hoan với con người hiện tại của mình, dù chỉ trong một khoảng thời gian, sống cuộc đời mà chúng ta đang sống, bất kể cuộc đời đó có ra sao đi nữa.

Càng nghiên cứu về chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi càng bị cuốn vào triết lý của họ. Nhưng khi nổi hứng chia sẻ với người khác về tư tưởng này, tôi sớm nhận ra rằng không chỉ có mỗi tôi hiểu sai về triết lý này. Bạn bè, người thân và ngay cả đồng nghiệp của tôi ở trường đại học dường như đều cho rằng các nhà Khắc kỷ là những người đặt mục tiêu kìm nén mọi cảm xúc và do đó sống một cuộc đời lãnh

đạm và tẻ nhạt. Tôi chợt nhận ra rằng các nhà Khắc kỷ là nạn nhân của những định kiến sai lầm.

Chỉ riêng vấn đề này cũng đã đủ thôi thúc tôi viết một cuốn sách về các nhà Khắc kỷ - một cuốn sách sẽ đính chính lại sự thật - nhưng trong quá trình viết, tôi dần có một động lực thứ hai thậm chí còn mạnh mẽ hơn. Sau khi nghiên cứu chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi bắt đầu thử sống theo triết lý này một cách có chừng mực. Đến nay, thử nghiệm đã thành công đến mức tôi nóng lòng muốn loan báo cho cả thế giới những gì mà tôi khám phá được, vì tôi tin rằng mọi người đều có thể thu được lợi ích từ việc nghiên cứu các nhà Khắc kỷ và áp dụng triết lý sống của họ.

Vào thời Hy Lạp và La Mã cổ đại, nếu ai đó muốn trở thành người Khắc kỷ, họ có thể gia nhập một trường học của phái Khắc kỷ. Nhưng điều này hiện không còn khả thi, nếu muốn trở thành người Khắc kỷ, bạn chỉ có thể tham khảo tác phẩm của các nhà Khắc kỷ thời cổ đại, nhưng bạn sẽ phát hiện ra rằng nhiều tác phẩm trong số đó đã bị thất lạc, nhất là tác phẩm của các nhà Khắc kỷ Hy Lạp. Hơn nữa, nếu đọc các tác phẩm còn sót lại, bạn sẽ thấy mặc dù chúng trình bày và phân tích chi tiết về chủ nghĩa Khắc kỷ nhưng lại không đưa ra một giáo án dành cho những người mới học về chủ nghĩa Khắc kỷ. Thách thức mà tôi đối mặt trong quá trình viết cuốn sách này là xây dựng một kế hoạch như vậy từ những manh mối rải rác trong các tác phẩm của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Mặc dù phần còn lại của cuốn sách sẽ cung cấp các hướng dẫn chi tiết để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng tôi xin phép mô tả sơ bộ ở đây một số điều cần phải làm nếu chúng ta lựa chọn chủ nghĩa Khắc kỷ làm triết lý sống.

Chúng ta sẽ xem xét lại các mục tiêu trong cuộc sống. Đặc biệt, chúng ta sẽ thuộc nằm lòng tuyên ngôn của phái Khắc kỷ, rằng nhiều thứ mà chúng ta khao khát vốn dĩ chẳng đáng để theo đuổi, nhất là danh vọng và của cải. Thay vào đó, chúng ta tập trung theo đuổi sự bình thản và cái mà các nhà Khắc kỷ gọi là đức hạnh. Chúng ta sẽ khám phá ra rằng đức hạnh của phái Khắc kỷ không giống với những gì con người thời nay nghĩ về từ này. Chúng ta

cũng sẽ khám phá ra rằng sự bình thản mà các nhà Khắc kỷ truy cầu không phải là trạng thái bình thản có thể đạt được bằng cách uống thuốc an thần; nói cách khác, đó không phải là một trạng thái giống như mê ma. Thay vì vậy, nó là một trạng thái không có các cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như tức giận, đau buồn, lo âu và sợ hãi, mà chỉ có những cảm xúc tích cực - đặc biệt là niềm vui.

Chúng ta sẽ nghiên cứu các kỹ thuật tâm lý đã được các nhà Khắc kỷ phát triển nhằm đạt được và duy trì sự bình thản, đồng thời sử dụng các kỹ thuật này vào cuộc sống hằng ngày. Ví dụ, chúng ta sẽ cẩn thận phân biệt giữa những thứ mình có thể kiểm soát và không thể kiểm soát, nhờ đó không còn bận tâm đến những thứ không thể kiểm soát và tập trung vào những thứ có thể kiểm soát. Chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng người khác dễ dàng làm xáo trộn sự bình thản của chúng ta như thế nào, và do đó sẽ thực hành các chiến lược của phái Khắc kỷ để ngăn không cho họ quấy nhiễu chúng ta.

Cuối cùng, chúng ta sẽ quan sát chính cuộc sống của mình một cách sâu sắc hơn. Chúng ta sẽ dõi theo bản thân khi thực hiện các công việc hằng ngày, sau đó suy ngẫm về những điều chúng ta thấy, cố gắng xác định những nguồn cơn gây ra đau khổ trong đời mình và tìm cách ngăn ngừa nỗi đau khổ đó.

Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ rõ ràng sẽ đòi hỏi sự nỗ lực, nhưng điều này đúng với tất cả các triết lý sống chân chính. Thật thế, ngay cả chủ nghĩa “khoái lạc khai ngộ” cũng đòi hỏi sự nỗ lực. Mục tiêu lớn lao trong cuộc sống của những người theo chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ là tối đa hóa những lạc thú mà anh ta trải nghiệm trong suốt cuộc đời. Để thực hành triết lý sống này, anh ta sẽ phải dành thời gian tìm tòi, khám phá, xếp hạng các loại lạc thú và rà soát mọi tác dụng phụ không mong muốn có thể phát sinh. Sau đó, người theo chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ sẽ đưa ra các chiến lược nhằm tối đa hóa những lạc thú mà anh ta trải nghiệm. (Chủ nghĩa khoái lạc mê muội, mà ở đó người thực hành tìm kiếm sự thỏa mãn ngắn hạn một cách thiếu cân nhắc, theo tôi là một triết lý sống không nhất quán.)

Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có lẽ sẽ đòi hỏi sự nỗ lực lớn hơn so với thực hành chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ, nhưng lại dễ dàng hơn so với thực hành Thiền tông. Một Phật tử Thiền tông sẽ phải thiền, một sự tu tập vừa mất nhiều thời gian vừa khó về mặt thể chất và tinh thần. Ngược lại, thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ không đòi hỏi chúng ta dành riêng một khoảng thời gian để “tập Khắc kỷ”. Mặc dù chúng ta cần phải định kỳ suy ngẫm về cuộc đời mình, nhưng nhìn chung là khoảng thời gian suy ngẫm này có thể được chèn vào những thời điểm rảnh rỗi trong ngày, chẳng hạn như khi chúng ta bị kẹt xe hoặc - theo lời khuyên của Seneca - khi chúng ta đang nằm trên giường và chuẩn bị ngủ.

Khi đánh giá các “chi phí” gắn liền với việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ hoặc bất kỳ triết lý sống nào khác, độc giả cần phải nhận thức rằng việc không có một triết lý sống cũng khiến bạn phải trả giá. Tôi đã chỉ ra một cái giá phải trả: nguy cơ bạn sẽ dành những tháng năm cuộc đời theo đuổi những thứ không có giá trị và dẫn đến lãng phí cuộc đời mình.

Có thể lúc này, một số độc giả sẽ tự hỏi liệu việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có phù hợp với đức tin tôn giáo của họ hay không. Đối với phần lớn các tôn giáo, tôi nghĩ là có. Những người theo đạo Cơ Đốc nói riêng sẽ thấy những giáo lý của chủ nghĩa Khắc kỷ cộng hưởng với các quan điểm tôn giáo của họ. Chẳng hạn, họ cũng mong muốn đạt được sự bình an giống như các nhà Khắc kỷ, mặc dù những người theo đạo Cơ Đốc có thể gọi nó là sự bình an. Họ sẽ đánh giá cao lời huấn thị “yêu thương nhân loại” của Marcus Aurelius. Và khi những người theo đạo Cơ Đốc bắt gặp luận điểm của Epictetus rằng có những thứ nằm trong tầm kiểm soát và có những thứ không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, và rằng nếu có nhận thức, chúng ta sẽ tập trung năng lượng vào những thứ nằm trong tầm kiểm soát, họ sẽ được gợi nhắc về Lời cầu nguyện Bình an\* vốn thường được cho là sáng tác của nhà thần học Reinhold Niebuhr.

Tôi cần phải nói thêm rằng ngay cả những người theo thuyết bất khả tri cũng hoàn toàn có thể đồng thời thực hành chủ nghĩa Khắc

kỷ.

Cuốn sách này được chia làm bốn phần lớn. Trong phần 1, tôi trình bày sự hình thành của triết học. Mặc dù các triết gia hiện đại thường dành cả đời để tranh luận về các chủ đề trừu tượng, nhưng mục tiêu chính của hầu hết các triết gia cổ đại là giúp người bình thường sống tốt hơn. Như chúng ta sẽ thấy, chủ nghĩa Khắc kỷ là một trong những trường phái triết học cổ đại phổ biến và thành công nhất.

Trong phần 2 và 3, tôi giải thích những gì chúng ta cần phải làm để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Mở đầu là các kỹ thuật tâm lý đã được chủ nghĩa Khắc kỷ phát triển để đạt đến và sau đó là duy trì sự bình thản. Kế tiếp, tôi sẽ đưa ra lời khuyên của phái Khắc kỷ về cách đối phó hiệu quả nhất với những căng thẳng trong cuộc sống thường ngày: Chẳng hạn, chúng ta nên phản ứng như thế nào khi bị người khác xúc phạm? Mặc dù nhiều thứ đã thay đổi trong hai thiên niên kỷ qua, nhưng tâm lý con người thì không mấy thay đổi. Do đó, những người đang sống ở thế kỷ hai mốt có thể gặt hái được lợi ích từ lời khuyên vốn được các triết gia như Seneca đưa ra cho người La Mã ở thế kỷ thứ nhất.

Cuối cùng, trong phần 4 của cuốn sách, tôi bảo vệ chủ nghĩa Khắc kỷ trước những lời chỉ trích, cũng như đánh giá lại tâm lý học Khắc kỷ dưới ánh sáng của các phát hiện khoa học hiện đại. Tôi kết thúc cuốn sách bằng cách thuật lại những nhận thức mà mình đã đạt được trong quá trình thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ.

Các học giả đồng nghiệp của tôi có thể hứng thú với cuốn sách này; chẳng hạn họ tò mò xem tôi diễn giải những phát biểu của chủ nghĩa Khắc kỷ như thế nào. Tuy nhiên, đối tượng độc giả chính mà tôi hướng đến là những cá nhân bình thường, những người băn khoăn không biết bản thân có đang sống lầm lỗi hay không. Đối tượng này gồm những người dần nhận ra rằng họ thiếu một triết lý sống nhất quán và hậu quả là họ đang lúng túng trong các hoạt động thường ngày của mình: những thành quả họ đạt được ngày hôm nay lại phải sạch những thành quả đã đạt được ngày hôm

trước. Đồng thời, tôi cũng hướng đến những người đã có một triết lý sống nhưng lo ngại rằng triết lý đó phần nào khiếm khuyết.

Trong quá trình viết cuốn sách này, tôi luôn đặt ra trong đầu câu hỏi: Nếu các nhà Khắc kỷ cổ đại đảm nhận trọng trách viết một cuốn sách hướng dẫn cho những người sống ở thế kỷ hai mốt - một cuốn sách chỉ cho chúng ta cách có được một cuộc sống tốt đẹp - thì cuốn sách đó sẽ như thế nào. Các trang tiếp theo là câu trả lời của tôi cho câu hỏi này.

**PHẦN MỘT**

**SỰ HÌNH THÀNH CỦA  
CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ**

## Triết học quan tâm đến cuộc sống

---

Trong lịch sử nhân loại có lẽ chưa bao giờ vắng bóng các triết gia, theo ý nghĩa nào đó của từ này. Họ không chỉ đặt ra các câu hỏi - chẳng hạn như Thế giới đến từ đâu? Con người đến từ đâu? và Tại sao lại có cầu vồng? - mà quan trọng hơn, họ tiếp tục đặt ra những câu hỏi tiếp theo. Ví dụ khi nói rằng thế giới được các vị thần tạo ra, các triết gia cổ đại sẽ thấy câu trả lời này không đi đến tận cùng vấn đề. Họ sẽ tiếp tục hỏi tại sao các vị thần tạo ra thế giới, họ tạo ra nó như thế nào, và - gây bực bội nhất cho những ai đang cố gắng trả lời các câu hỏi của họ - ai đã tạo ra các vị thần.

Tư duy triết học đã có một bước tiến vượt bậc vào thế kỷ thứ sáu trước công nguyên (TCN). Chúng ta có Pythagoras (570-500 TCN) ở Ý; Thales (636-546 TCN), Anaximander (641-547 TCN), và Heracleitus (535-475 TCN) ở Hy Lạp; Khổng Tử (551-479 TCN) ở Trung Quốc; và Đức Phật (563-483 TCN) ở Ấn Độ. Chúng ta không rõ liệu những cá nhân này có khám phá ra triết lý của họ một cách độc lập hay không; cũng như không rõ ảnh hưởng triết học chảy theo chiều hướng nào, nếu quả thực là có một ảnh hưởng như thế.

Nhà viết tiểu sử người Hy Lạp Diogenes Laertius, từ góc nhìn thuận lợi của thế kỷ thứ ba công nguyên (CN), đã cung cấp một tài liệu lịch sử về triết học thời kỳ đầu rất dễ đọc (nhưng không hoàn toàn đáng tin cậy). Theo Diogenes, triết học phương Tây thời kỳ đầu có hai nhánh riêng biệt. Một nhánh - mà ông gọi là nhánh Ý - bắt đầu với Pythagoras. Nếu tiếp tục lần theo những người kế tục Pythagoras, chúng ta cuối cùng sẽ bắt gặp Epicurus, người khai sinh ra trường phái triết học từng là đối thủ chính của trường phái Khắc kỷ. Một nhánh khác - Diogenes gọi là nhánh Ionian - bắt đầu với Anaximander, người sinh ra (về phương diện trí tuệ và giáo dục)

Anaximenes, người sinh ra Anaxagoras, người sinh ra Archelaus, người sinh ra Socrates (469-399 TCN).

Socrates đã sống một cuộc đời phi thường. Cái chết của ông cũng phi thường không kém: ông bị xét xử vì tội làm hư hỏng giới trẻ Athens và những hành vi sai trái khác, bị công dân trong thành kết án tử hình bằng cách uống thuốc độc. Ông có thể tránh được hình phạt này nếu cầu xin tòa khoan hồng hoặc bỏ trốn sau khi bản án đã được tuyên. Nhưng các nguyên tắc triết lý của ông không cho phép ông làm như vậy. Sau cái chết của Socrates, nhiều học trò của ông không chỉ tiếp tục nghiên cứu triết học mà còn thu hút thêm nhiều học trò gia nhập trường phái của họ. Plato, môn đệ nổi tiếng nhất của Socrates, đã sáng lập học viện Academy, Aristippus sáng lập trường phái Cyrenaic, Euclides sáng lập trường phái Megarian, Phaedo sáng lập trường phái Elian và Antisthenes sáng lập trường phái Yếm thế. Hoạt động triết học từng chỉ là một dòng chảy nhỏ giọt trước thời Socrates đã trở thành một dòng chảy thực sự sau cái chết của ông.

Tại sao mỗi quan tâm về triết học lại bùng nổ như vậy? Một phần vì Socrates đã thay đổi trọng tâm tìm hiểu của triết học. Trước Socrates, các triết gia chủ yếu quan tâm đến việc giải thích về thế giới xung quanh họ và các hiện tượng của thế giới đó - chính là thứ mà chúng ta bây giờ gọi là khoa học. Mặc dù Socrates từng nghiên cứu khoa học lúc còn trẻ, nhưng ông đã từ bỏ nó để tập trung vào thân phận con người. Như nhà hùng biện, chính trị gia và triết gia La Mã Cicero đã nói, Socrates là “người đầu tiên kéo triết học từ trên trời xuống mặt đất, đặt nó vào các thành phố của loài người, đưa nó đến các gia đình và buộc nó đặt ra những câu hỏi về cuộc sống, đạo đức và những điều thiện ác”. Học giả Francis MacDonald Cornford mô tả tầm quan trọng của triết học Socrates bằng những lời lẽ tương tự: “Triết học tiền Socrates bắt đầu... với công cuộc khám phá Tự nhiên; triết học Socrates bắt đầu với công cuộc khám phá Tâm hồn con người.”

Tại sao sau hai mươi bốn thế kỷ, Socrates vẫn là một nhân vật ấn tượng đến vậy? Đó không hẳn là vì những khám phá triết học của

ông; suy cho cùng, những nhận định triết học của ông về cơ bản là bi quan: ông cho chúng ta thấy những điều chúng ta không biết. Theo triết gia Luis E. Navia, “ở đây [Socrates], có lẽ hơn bất kỳ triết gia lớn nào khác, chúng ta tìm thấy tấm gương về một người có khả năng đưa những mối quan tâm mang tính lý thuyết và suy diễn vào cuộc sống sinh hoạt thường ngày”. Navia mô tả ông là “một thí dụ điển hình về hoạt động triết học trong cả tư tưởng lẫn hành động”.

Có lẽ một số người bị Socrates thu hút chủ yếu là do ấn tượng với lý thuyết của ông, còn số khác lại ấn tượng sâu sắc trước lối sống của ông. Plato thuộc về nhóm đầu; tại học viện Academy của mình, Plato thích khám phá lý thuyết triết học hơn là rao giảng lời khuyên về lối sống. Ngược lại, Antisthenes ấn tượng sâu sắc với lối sống của Socrates; trường phái Yếm thế mà ông sáng lập không sa đà vào lý thuyết triết học mà tập trung khuyên nhủ con người cần phải làm gì để có một cuộc sống tốt đẹp.

Như thế Socrates sau khi qua đời đã phân tách thành Plato và Antisthenes, với Plato kế thừa mối quan tâm của Socrates về lý thuyết và Antisthenes kế thừa mối quan tâm của ông với việc sống cuộc đời tốt đẹp. Sẽ thật tuyệt vời nếu hai khía cạnh này của triết học phát triển mạnh mẽ trong những thiên niên kỷ tiếp theo, bởi lẽ con người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ cả lý thuyết triết học và việc áp dụng triết học vào cuộc sống. Đáng tiếc là mặc dù khía cạnh lý thuyết của triết học đã trở nên hưng thịnh, khía cạnh thực tiễn lại lụi tàn.

Dưới sự cai quản của một thể chế nhà nước chuyên quyền như Ba Tư cổ đại, khả năng đọc, viết và làm toán rất quan trọng với chính quyền, còn khả năng thuyết phục người khác thì lại bị xem nhẹ. Chính quyền chỉ cần đưa ra mệnh lệnh, những người dưới quyền sẽ răm rắp tuân theo. Tuy nhiên, ở Hy Lạp và La Mã, sự phát triển của chế độ dân chủ đồng nghĩa với việc những người có khả năng thuyết phục người khác sẽ dễ thành công hơn trong sự nghiệp chính trị hoặc luật pháp. Một phần vì lý do này mà các bậc cha mẹ giàu có ở Hy Lạp và La Mã luôn tìm kiếm những người thầy có thể

giúp con họ phát triển khả năng thuyết phục người khác, sau khi đưa trẻ hoàn thành chương trình giáo dục phổ thông.

Các bậc cha mẹ này có thể tìm đến những nhà ngụ biện, đó là những người đặt mục tiêu dạy cho học sinh chiến thắng trong các cuộc tranh luận. Để đạt được mục tiêu này, các nhà ngụ biện sẽ dạy nhiều kỹ thuật thuyết phục khác nhau, gồm cả thuyết phục lý trí và thao túng cảm xúc. Cụ thể, họ dạy học sinh cách tranh luận nhằm ủng hộ hoặc phản bác lại bất kỳ nhận định nào. Cùng với việc phát triển kỹ năng tranh luận của học trò, họ còn phát triển kỹ năng hùng biện của chúng, để chúng có thể truyền đạt hiệu quả các lý lẽ của mình.

Ngoài ra, các bậc cha mẹ có thể tìm đến một triết gia. Giống như các nhà ngụ biện, các triết gia cũng dạy các kỹ thuật thuyết phục, nhưng điểm khác là họ tránh thao túng cảm xúc. Không như các nhà ngụ biện, các triết gia cho rằng bên cạnh việc dạy học sinh cách thuyết phục người khác, họ cũng nên dạy chúng cách sống cho tốt. Bởi thế, theo nhà sử học H. I. Marrou, họ luôn nhấn mạnh đến “khía cạnh đạo đức của giáo dục, sự phát triển của nhân cách và đời sống nội tâm”. Trong quá trình giảng dạy, nhiều triết gia cung cấp cho học sinh một triết lý sống: họ dạy chúng những điều gì đáng để theo đuổi trong cuộc sống và cách tốt nhất để đạt được chúng.

Một số bậc cha mẹ muốn con cái được thụ hưởng nền giáo dục triết học đã thuê các triết gia làm gia sư; ví dụ như Aristotle được vua Philip của Macedonia thuê để kèm cặp Alexander, người sau này trở thành Alexander Đại đế. Những bậc cha mẹ không đủ tiền để thuê gia sư riêng thì sẽ cho con trai họ - con gái thì rất hiếm khi - theo học một trường dạy về triết. Sau cái chết của Socrates, những ngôi trường này đã trở thành nét đặc trưng nổi bật của văn hóa Athens, và đến thế kỷ thứ hai TCN, khi La Mã chịu sự ảnh hưởng của văn hóa Athens, các ngôi trường triết học cũng bắt đầu xuất hiện ở Rome.

Các ngôi trường triết học hiện không còn tồn tại, và đây là một điều đáng tiếc. Đúng là triết học vẫn còn được dạy ở các trường nhưng so với các trường triết học thời cổ đại, vai trò văn hóa của

các khoa triết đã thay đổi hoàn toàn. Bởi một lẽ, hiếm có sinh viên nào học triết ở trường đại học là do khao khát có được một triết lý sống; thay vào đó, họ cố học chỉ vì giáo sư hướng dẫn của họ bảo rằng nếu không học thì không được tốt nghiệp. Và giả dụ họ có muốn tìm kiếm một triết lý sống thì cũng khó tìm được một khóa học cung cấp điều đó tại đa số các trường đại học.

Nhưng cho dù các ngôi trường triết học chỉ còn là dĩ vãng, thì con người thời nay cũng vẫn cần có triết lý sống. Câu hỏi là họ có thể đến đâu để tìm được nó? Nếu đến khoa triết ở trường đại học, như tôi đã giải thích, có lẽ họ sẽ thất vọng. Nếu thay vào đó, họ tìm đến nhà thờ thì sao? Mục sư có thể khuyên họ những điều phải làm để trở thành *một người tốt*, tức là những điều phải làm để trở thành một người chính trực về mặt đạo đức. Chẳng hạn họ có thể được dạy rằng không được nói dối, ăn cắp hoặc (trong một số tôn giáo) phá thai. Mục sư có lẽ cũng sẽ giải thích những điều họ phải làm để có được *một cuộc sống tốt đẹp sau khi chết*. Họ nên đi lễ thường xuyên, cầu nguyện và (trong một số tôn giáo) đóng thuế thập phân. Nhưng có lẽ mục sư của họ sẽ không đề cập đến những điều họ phải làm để có được *một cuộc sống tốt đẹp*. Quả thực phần lớn các tôn giáo, sau khi răn dạy tín đồ những điều họ phải làm để trở thành một người có đạo đức tốt và được lên thiên đàng, lại đều phó mặc họ tự định đoạt những thứ gì đáng và không đáng theo đuổi trong cuộc sống. Các tôn giáo này thấy chẳng có gì sai khi một tín đồ lao động chăm chỉ để mua được một căn biệt thự lớn và một chiếc xe hơi thể thao đắt tiền, miễn là anh ta không làm giàu phi pháp; cũng như họ thấy chẳng có gì sai khi những tín đồ từ bỏ căn biệt thự để sống trong một túp lều và từ bỏ xe hơi để đi xe đạp.

Và nếu các tôn giáo đưa ra lời khuyên cho tín đồ về những gì đáng hoặc không đáng theo đuổi trong cuộc sống, thì họ lại thường đưa ra lời khuyên với thái độ ôn hòa, thành thử tín đồ chỉ xem nó như một gợi ý hơn là một chỉ dẫn về cách sống và do đó có thể bỏ ngoài tai lời khuyên này. Đây là lý do tại sao tín đồ của các tôn giáo khác nhau, mặc cho những khác biệt về niềm tin tôn giáo, rốt cuộc đều có cùng một triết lý sống tự phát, một dạng của chủ nghĩa khoái lạc khai ngộ. Do đó, mặc dù những người theo giáo phái Luther,

giáo phái Baptist, Do Thái giáo, giáo phái Mormons và Công giáo có quan điểm tôn giáo khác nhau, nhưng họ lại rất giống nhau khi gặp bên ngoài nhà thờ hoặc giáo đường. Họ làm những công việc giống nhau và có tham vọng nghề nghiệp giống nhau. Họ sống trong những ngôi nhà giống nhau, có đồ nội thất giống nhau. Và họ đều thèm khát những sản phẩm tiêu dùng thịnh hành.

Tất nhiên là một tôn giáo cũng có thể yêu cầu tín đồ tuân theo một triết lý sống cụ thể. Chẳng hạn, giáo phái Hutterite răn dạy tín đồ rằng một trong những điều quý giá nhất của cuộc sống là ý thức cộng đồng. Do đó, tín đồ Hutterite bị cấm sở hữu tài sản riêng, lý do là quyền sở hữu sẽ làm nảy sinh cảm giác ghen tị, kéo theo phá vỡ ý thức cộng đồng mà tín đồ Hutterite coi trọng. (Tất nhiên, chúng ta có thể đặt câu hỏi liệu đây có phải là một triết lý sống đúng đắn hay không.)

Tuy nhiên, hầu hết các tôn giáo đều không yêu cầu tín đồ tuân theo một triết lý sống cụ thể. Chừng nào các tín đồ không làm hại người khác và không chọc giận Chúa, họ có thể tự do sống theo ý mình. Kỳ thực, đa số mọi người cảm thấy giáo phái Hutterite vừa cực đoan vừa kỳ lạ là bởi họ không hình dung nổi bản thân thuộc về một tôn giáo răn dạy họ cách sống cuộc đời mình.

Điều này có nghĩa là ngày nay, hoàn toàn có thể xảy ra chuyện một người nào đó tuy được nuôi dạy trong một tôn giáo và tham gia các khóa triết ở trường đại học nhưng vẫn không có một triết lý sống. (Quả thật đây là tình cảnh mà đa phần các sinh viên của tôi gặp phải.) Vậy thì những người đang tìm kiếm một triết lý sống nên làm gì? Có lẽ lựa chọn tốt nhất của họ là tạo ra cho mình một ngôi trường triết học ảo bằng cách đọc tác phẩm của các triết gia từng đứng đầu các ngôi trường thời cổ đại. Điều này, ở mức độ nào đó, là điều mà tôi sẽ khuyến khích độc giả thực hiện trong những trang tiếp theo.

Vào thời Hy Lạp cổ đại, khi các ngôi trường triết học vẫn là nét đặc trưng của cảnh quan văn hóa, có nhiều ngôi trường mà các bậc cha mẹ có thể gửi con cái theo học. Giả sử chúng ta du hành ngược thời gian về năm 300 TCN và được một triết gia dẫn đi tham quan

Athens. Chúng ta có thể bắt đầu hành trình ở Agora, nơi một thế kỷ trước đó, Socrates từng tranh biện với các công dân Athens. Ở phía bắc Agora, chúng ta sẽ thấy Stoa Poikile, còn được gọi là Dãy Cột Sơn, và có thể bắt gặp Zeno xứ Citium, người sáng lập trường phái triết học Khắc kỷ, đang diễn thuyết ở đó. Địa điểm này trên thực tế là một dãy cột lớn được trang trí bằng tranh bích họa.

Trên đường tham quan Athens, chúng ta có thể tình cờ gặp triết gia Yém thế Crates, người mà Zeno từng theo học. Mặc dù các triết gia Yém thế thời kỳ đầu thường tụ họp gần nhà thi đấu Cynosarges - nguồn gốc tên gọi của trường phái này\* - nhưng chúng ta có thể bắt gặp họ ở bất cứ đâu tại Athens, cố gắng lôi kéo (hoặc lôi xềnh xệch, nếu cần) những người bình thường vào các cuộc tranh luận về triết học. Hơn nữa, trong khi các bậc cha mẹ sẵn sàng cho con cái theo học Zeno, họ lại không khuyến khích chúng trở thành những nhà Yém thế, bởi nếu tiếp thu tư tưởng của học thuyết này, đứa trẻ tất sẽ lựa chọn sống một cuộc đời cơ cực.

Đi về hướng tây bắc và rời khỏi thành qua Cổng Dipylon, chúng ta sẽ đến Khu vườn của những người theo trường phái Epicurean, do chính Epicurus cai quản. Trong khi Dãy Cột Sơn nằm trong thành nên việc giảng bài của các nhà Khắc kỷ chốc chốc lại bị gián đoạn do tiếng phố xá huyên náo hoặc bình luận của người đi đường, thì Khu vườn của Epicurus lại mang hơi hướng thôn dã. Khu vườn này trên thực tế là nơi những người theo trường phái Epicurean tự trồng rau.

Tiếp tục đi về hướng tây bắc, cách Agora khoảng một dặm, chúng ta sẽ đến học viện Academy, ngôi trường triết học do Plato sáng lập năm 387 TCN, hơn một thập kỷ sau cái chết của Socrates. Giống như Khu vườn của Epicurus, học viện Academy là một địa điểm thu hút những người thích tranh biện. Đây là một nơi thoái ẩn giống như công viên, có nhiều lối đi bộ và đài phun nước. Trong khuôn viên Academy là các tòa nhà được xây dựng bằng tiền của Plato và bạn bè ông. Thuyết giảng ở đó vào năm 300 TCN có lẽ là Polemo, người kế thừa vị trí chủ nhân của trường. (Triết gia Khắc kỷ

Zeno, như chúng ta sẽ thấy, cũng từng theo học tại trường của Polemo một thời gian.)

Quay trở lại, đi qua thành một lần nữa và ra khỏi cổng thành, dạo bước tới vùng ngoại ô phía đông của Athens, chúng ta sẽ đến Lyceum. Trong khu vực rậm rạp cây cối này, gần một đền thờ Apollo Lykeios, chúng ta có thể thấy những người theo trường phái Peripatetic, học trò của Aristotle, đang vừa tản bộ vừa trò chuyện, và người đứng đầu nhóm có thể là Theophrastus.

Nhưng đây mới chỉ là một vài sự lựa chọn giáo dục đối với các bậc cha mẹ thời cổ đại. Bên cạnh các trường phái được đề cập ở trên, còn có các trường phái Cyrenaic, Hoài nghi, Megarian và Elea đã nói bên trên, cộng thêm một số trường phái khác được Diogenes Laertius đề cập đến, bao gồm các trường phái Eretrian, Annicerean và Theodorean, cùng với các trường phái của những người theo chủ nghĩa hạnh phúc, những người yêu thích sự thật, những người theo chủ nghĩa phản biện, những nhà lý luận theo phép loại suy, những nhà vật lý, những nhà đạo đức học và những nhà biện chứng.

Thật bất ngờ, những chàng trai trẻ không phải là đối tượng duy nhất có mặt tại các trường triết học. Có đôi lúc người cha đi học cùng con trai họ. Còn trong các trường hợp khác, những người trưởng thành tự mình đi nghe các bài giảng. Một số người chỉ đơn thuần là có hứng thú với triết học; có lẽ hồi trẻ họ từng theo học và bây giờ muốn học tiếp về triết lý sống của một trường phái nào đó. Những người khác, mặc dù chưa từng thuộc về một trường phái nào, có thể đến nghe giảng với tư cách khách mời. Động cơ của họ có lẽ cũng giống động cơ của những con người thời nay khi tham dự một buổi diễn thuyết công cộng: họ muốn được mở mang đầu óc và tiêu khiển.

Tuy nhiên, cũng có những người trưởng thành theo học các trường triết học với động cơ mờ ám. Họ muốn thành lập trường phái riêng và đi nghe bài giảng của người đứng đầu các trường phái thành công để vay mượn ý tưởng triết học cho bài giảng của họ. Zeno xứ Citium đã bị buộc tội này. Polemo tố cáo rằng động cơ của

Zeno khi đi nghe các bài giảng tại học viện Academy là để ăn cắp các học thuyết của ông.

Các trường phái triết học đối địch dạy các chủ đề khác nhau. Chẳng hạn, các nhà Khắc kỷ thời kỳ đầu không chỉ quan tâm đến triết lý sống, mà còn cả vật lý và lô-gic, vì lý do đơn giản là họ cho rằng các lĩnh vực nghiên cứu đó gắn liền với nhau. Những người theo trường phái Epicurean cũng quan tâm đến vật lý (mặc dù họ có những quan điểm khác về thế giới vật chất so với các nhà Khắc kỷ) nhưng họ không quan tâm đến lô-gic. Còn những người theo trường phái Cyrenaic và thuyết Yếm thế không quan tâm đến cả vật lý cũng như lô-gic, họ chỉ giảng dạy về triết lý sống tại các ngôi trường của mình.

Mỗi trường phái này lại đưa ra cho học trò một triết lý sống khác nhau. Chẳng hạn, những người theo trường phái Cyrenaic cho rằng mục tiêu lớn lao trong cuộc sống là trải nghiệm lạc thú và do đó ủng hộ con người tận dụng mọi cơ hội để trải nghiệm nó. Những người theo chủ nghĩa Yếm thế ủng hộ lối sống khổ hạnh: Họ cho rằng nếu muốn có một cuộc sống tốt đẹp thì bạn phải học cách gài như chẳng mong cầu điều gì. Trường phái Khắc kỷ rơi vào đâu đó giữa trường phái Cyrenaic và trường phái Yếm thế: Họ cho rằng con người nên tận hưởng những điều tốt đẹp mà cuộc đời mang lại, bao gồm tình bạn và sự giàu sang, miễn là ta không bám chấp vào những điều tốt đẹp đó. Thực vậy, họ tin rằng chúng ta nên định kỳ tạm ngừng thụ hưởng những gì cuộc đời mang lại để dành thời gian suy ngẫm về sự mất mát của bất kể thứ gì mà chúng ta đang thụ hưởng.

Tham gia một trường phái triết học là chuyện nghiêm túc. Theo nhà sử học Simon Price: “Trung thành với một trường phái triết học không đơn thuần là để thỏa mãn tâm trí hoặc ra vẻ tri thức. Những người coi trọng triết lý sống của mình sẽ cố gắng sống theo triết lý đó mỗi ngày.” Và giống như tôn giáo có thể là yếu tố then chốt tạo nên bản sắc riêng của một người thời nay, các trường phái triết học cũng là thành phần quan trọng tạo nên bản sắc của một người Hy Lạp hoặc La Mã thời cổ đại. Theo nhà sử học Paul Veyne: “Một triết

gia thực thụ là người sống cả đời theo học thuyết của một trường phái, điều chỉnh hành vi (thậm chí cả trang phục) theo nó, và nếu cần, sẵn sàng chết vì nó.”

Do đó, độc giả nên nhớ rằng mặc dù tôi ủng hộ triết lý sống của chủ nghĩa Khắc kỷ, thì đó cũng không phải là sự lựa chọn duy nhất cho những ai đang tìm kiếm một triết lý sống. Hơn nữa, mặc dù các nhà Khắc kỷ cho rằng họ có thể chứng minh triết lý của họ là lẽ sống đúng đắn cho cuộc đời nay thì tôi không nghĩ đó là chuyện khả thi. Thay vào đó, tôi cho rằng một người nên chọn lựa triết lý sống tùy theo tính cách và hoàn cảnh sống của mình.

Nhưng khi thừa nhận điều này, tôi xin nói thêm rằng tôi nghĩ rất nhiều người có tính cách và hoàn cảnh sống phù hợp để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Hơn nữa, bất kể cuối cùng một người lựa chọn tuân theo triết lý sống nào, họ cũng sẽ có một cuộc sống tốt đẹp hơn so với không có một triết lý sống nhất quán.

## Các nhà Khắc kỷ đầu tiên

---

ZENO (333-261 TCN) là nhà Khắc kỷ đầu tiên. (Và Zeno này là Zeno xứ Citium, đừng nhầm lẫn với Zeno xứ Elea, người nổi danh vì một nghịch lý liên quan đến Achilles và một con rùa, hay với bất kỳ ông Zeno nào trong số bảy ông Zeno khác được Diogenes Laertius đề cập đến trong các bản tóm tắt tiểu sử của ông.) Cha của Zeno là một lái buôn thuốc nhuộm tím và sau những chuyến đi, ông thường mang sách về tặng cho Zeno. Trong số đó có những cuốn sách triết học mua ở Athens. Những cuốn sách này đã khơi dậy sự quan tâm của Zeno về cả triết học và Athens.

Vào khoảng năm 300 TCN, do bị đắm tàu, Zeno mắc kẹt ở Athens, và trong lúc lang thang tại đó, ông quyết định tận dụng những nguồn lực triết học mà thành phố này mang lại. Ông đến một tiệm sách và hỏi nơi có thể tìm gặp những người giống như Socrates. Ngay lúc đó thì Crates - người theo chủ nghĩa Yếm thế - đi ngang qua. Người bán sách chỉ vào ông ta và nói: “Hãy đi theo người đàn ông đằng kia”. Và thế là, như chúng ta được biết, Zeno trở thành học trò của Crates. Nhìn lại quãng thời gian này trong cuộc đời, Zeno nhận xét: Tôi đã có một chuyến đi thành công khi bị đắm tàu.”

Những người theo chủ nghĩa Yếm thế không quan tâm nhiều đến lý thuyết triết học. Thay vào đó, họ ủng hộ một lối sống triết học khá cực đoan. Họ là những người khổ hạnh. Về mặt xã hội, họ cũng giống như những người mà ngày nay chúng ta gọi là người vô gia cư: Họ sống trên đường phố và ngủ dưới nền đất. Họ chỉ sở hữu quần áo mặc trên người, thường là một cái áo choàng rách nát, thứ mà người xưa gọi là “y phục của người Yếm thế”. Họ sống cuộc đời giật gấu vá vai hết ngày này qua tháng nọ.

Khi ai đó nói với Epictetus - một người hiểu rõ về chủ nghĩa Yếm thế, mặc dù bản thân ông là một nhà Khắc kỷ - rằng anh ta định gia nhập trường phái Yếm thế, Epictetus sẽ giải thích những hệ quả của việc trở thành một người Yếm thế: “Anh phải hoàn toàn gạt bỏ ý muốn chiếm hữu, và phải ngăn ngừa tất cả những gì nằm trong phạm vi ý chí: anh không còn được dung dưỡng sự tức giận, phẫn nộ, ganh tị, lòng thương hại: một cô thiếu nữ, một danh vọng, những sở thích hoặc những chiếc bánh ngọt không được còn có ý nghĩa gì với anh.” Một người Yếm thế, như ông giải thích, “phải có một tinh thần bền bỉ to lớn mới có thể xuất hiện trước quần chúng với dáng vẻ vô cảm như sắt đá. Những lời mạt sát, lăng mạ hay những tai họa chẳng có nghĩa lý gì đối với anh ta.” Có thể thấy là ít ai đủ can đảm và sức chịu đựng để sống cuộc đời của một người Yếm thế.

Những người Yếm thế nổi tiếng là khôn ngoan và thông thái. Chẳng hạn, khi ai đó hỏi một người đàn ông nên kết hôn với kiểu phụ nữ nào, Antisthenes đáp rằng dù có chọn mẫu phụ nữ nào làm vợ thì anh ta cũng sẽ hối tiếc về cuộc hôn nhân đó: “Nếu nàng xinh đẹp, anh sẽ không có được nàng cho riêng mình; còn nếu nàng xấu xí, anh sẽ phải trả giá đắt. Bàn về mối quan hệ của chúng ta với những người khác, ông nhận xét rằng “thà rơi vào tay lũ quạ còn hơn là những kẻ xu nịnh; bởi trong trường hợp đầu tiên, ta bị ăn thịt khi đã chết, trong trường hợp còn lại, ta bị ăn thịt khi đang sống”. Ông cũng khuyên thánh giả của ông “hãy chú ý đến kẻ thù của bạn, vì họ là những người đầu tiên phát hiện ra lỗi lầm của bạn”.

Diogenes thành Sinope (đừng nhầm lẫn với Diogenes Laertius, người đã viết một bản tóm tắt tiểu sử về ông và các triết gia khác) là học trò của Antisthenes và trở thành người theo chủ nghĩa Yếm thế nổi tiếng nhất. Để ủng hộ lối sống đơn giản, Diogenes nhận xét rằng “các vị thần đã ban cho loài người các phương tiện sống dễ dàng, nhưng điều này đang bị che khuất, bởi vì chúng ta đòi hỏi bánh mật ong, thuốc mỡ và những thứ tương tự”. Ông cho rằng con người thật điên rồ vì chọn cuộc sống khổ sở trong khi có quyền năng để được hạnh phúc. Vấn đề là “người xấu tuân theo những ham muốn của họ cũng giống như tôi tớ tuân lệnh chủ nhân”, và do không thể

kiểm soát được những ham muốn của bản thân nên họ không bao giờ có thể thỏa mãn.

Diogenes quả quyết rằng các giá trị của con người đang trở nên bại hoại. Ông lấy ví dụ minh họa là một bức tượng vốn chỉ để làm cảnh có thể tiêu tốn ba ngàn drachma\*, trong khi chỉ với hai xu là đã mua được một đấu bột lúa mạch, thực phẩm duy trì mạng sống. Ông tin rằng cơn đói là món khai vị tốt nhất, và bởi ông đợi đến khi cảm thấy đói hoặc khát rồi mới ăn hoặc uống, nên “ông ăn một chiếc bánh lúa mạch với niềm thỏa mãn lớn hơn cả những người ăn loại thực phẩm đắt tiền nhất, và thích thú uống nước từ một dòng suối hơn cả những người đang uống rượu Thasian”. Khi ai đó đề cập đến chuyện ông không có nhà cửa, Diogenes đáp rằng ông đã ở trong những ngôi nhà to lớn nhất tại mọi thành phố - đó là những ngôi đền thờ và nhà thi đấu thể thao. Và khi được hỏi ông đã học được gì từ triết học, Diogenes đáp: “Có chuẩn bị cho mọi vận mệnh”. Câu trả lời này báo trước về một chủ đề quan trọng của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Những người Yếm thế không rao giảng triết học ở vùng ngoại ô, như Epicurus và Plato, mà trên đường phố của Athens, giống như Socrates. Và tương tự Socrates, những người Yếm thế không chỉ nỗ lực hướng dẫn cho học trò mà là cho bất cứ ai, kể cả những người không muốn được dạy. Thật vậy, triết gia Yếm thế Crates - người thầy triết học đầu tiên của triết gia Khắc kỷ Zeno - không chỉ dừng lại ở việc kêu gọi những người ông gặp trên đường phố, ông còn tự tiện xông vào nhà dân để thuyết giảng cho những người trong nhà. Vì thói quen này mà ông còn được gọi là “Người mở cửa”.

Sau khi theo học Crates một thời gian, Zeno nhận thấy rằng ông quan tâm đến lý thuyết hơn so với Crates. Do đó, ông nảy ra ý tưởng là không chỉ tập trung vào một lối sống hoặc lý thuyết triết học, mà kết hợp lối sống với lý thuyết, theo cách mà Socrates đã làm. Nhà triết học người Đức thế kỷ 19 Arthur Schopenhauer đã tóm tắt mối quan hệ giữa chủ nghĩa Yếm thế và chủ nghĩa Khắc kỷ bằng nhận định rằng các triết gia Khắc kỷ tiếp nối các triết gia Yếm thế “bằng cách thay đổi thực hành thành lý thuyết”.

Do đó, Zeno bắt đầu tìm hiểu lý thuyết triết học. Ông theo học Stilpo của trường phái Megarian. (Crates đã phản đối và cố kéo ông ra.) Ông cũng theo học Polemo ở học viện Academy, và vào khoảng năm 300 TCN, ông bắt đầu sáng lập trường phái triết học riêng. Trong bài giảng của mình, ông dường như pha trộn lời khuyên về lối sống của Crates với lý thuyết triết học của Polemo. Trong sự pha trộn này, ông cũng hợp nhất mối quan tâm về lô-gic và nghịch lý của trường phái Megarian.

Trường phái triết học của Zeno ngay lập tức có được tiếng vang. Học trò của ông ban đầu được gọi là Zenonian, nhưng vì ông có thói quen giảng bài ở Stoa Poikile, nên sau này họ được gọi là những nhà Stoic\*.

Một điều làm cho chủ nghĩa Khắc kỷ trở nên thu hút là nó từ bỏ chủ nghĩa khổ hạnh của người Yếm thế: các nhà Khắc kỷ chủ trương lối sống đơn giản nhưng vẫn cho phép con người được ăn ngon mặc đẹp. Họ lập luận rằng nếu tránh xa những “điều tốt đẹp” như cách của những người Yếm thế, họ chỉ chứng tỏ rằng những thứ đó là thực sự tốt đẹp - đó là những thứ, nếu họ không che giấu chúng khỏi chính mình, họ ắt sẽ thêm muốn. Các nhà Khắc kỷ tận hưởng bất cứ thứ tốt đẹp nào đến với họ, nhưng họ cũng chuẩn bị tinh thần để từ bỏ những thứ đó.

Triết học của Zeno bao hàm đạo đức, vật lý và lô-gic. Những người theo học chủ nghĩa Khắc kỷ dưới thời của ông bắt đầu với lô-gic, rồi chuyển sang vật lý và kết thúc bằng đạo đức.

Mặc dù các nhà Khắc kỷ không phải là những người đầu tiên tìm hiểu về lô-gic - chẳng hạn, Aristotle cũng như những người theo trường phái Megarian đã làm điều đó trước họ - nhưng lô-gic học của phái Khắc kỷ cho thấy một mức độ công phu chưa từng thấy. Mối quan tâm với lô-gic của các nhà Khắc kỷ là hệ quả tự nhiên của niềm tin rằng đặc điểm phân biệt con người với động vật là lý tính của anh ta. Suy cho cùng, lô-gic là môn học về cách sử dụng lập luận chính xác. Các nhà Khắc kỷ trở thành chuyên gia về các hình thức tranh luận, ví dụ “Nếu A, thì B; Không A, do đó B” hay “Hoặc A hoặc B; nhưng không A, do đó B”. Những hình thức lập luận đó lần

lượt được gọi là *modus ponens* (khẳng định luận) và *modus tollendo ponens* (phủ định - khẳng định), hiện vẫn được các nhà lô-gic học sử dụng.

Để hiểu mối quan tâm của các nhà Khắc kỷ với lô-gic, ta cần nhớ rằng các bậc cha mẹ gửi con cái theo học các trường triết học với kỳ vọng rằng chúng không những học được cách sống tốt mà còn có thể mài giũa kỹ năng thuyết phục. Bằng cách dạy lô-gic cho học trò, các nhà Khắc kỷ giúp chúng phát triển những kỹ năng đó: những học trò hiểu lô-gic có thể phát hiện ra lỗi ngụy biện của người khác và nhờ vậy chiếm ưu thế trong các cuộc tranh luận.

Vật lý là thành phần thứ hai trong chủ nghĩa Khắc kỷ của Zeno. Sống trong một thời đại chưa có khoa học, các học trò của Zeno hiển nhiên sẽ đánh giá cao những lý giải về thế giới xung quanh họ. Và bên cạnh việc đưa ra giải thích về các hiện tượng tự nhiên, giống như cách làm của vật lý hiện đại, vật lý của chủ nghĩa Khắc kỷ còn quan tâm đến cái mà chúng ta gọi là thần học. Ví dụ, Zeno cố gắng giải thích những thứ như sự tồn tại và bản chất của các vị thần, lý do các vị thần tạo ra vũ trụ và con người, vai trò của các vị thần trong việc định đoạt kết quả của các sự kiện, và mối quan hệ đúng đắn giữa con người với các vị thần.

Đạo đức là thành phần thứ ba và quan trọng nhất trong chủ nghĩa Khắc kỷ của Zeno. Độc giả cần nhận ra điểm khác biệt giữa quan niệm của chủ nghĩa Khắc kỷ và quan niệm hiện đại về đạo đức. Chúng ta xem đạo đức học là ngành nghiên cứu tính đúng sai về mặt đạo đức. Chẳng hạn, một nhà đạo đức học thời nay sẽ muốn tìm hiểu xem việc phá thai có được phép về mặt đạo đức hay không, và nếu được thì trong hoàn cảnh nào. Ngược lại, đạo đức của chủ nghĩa Khắc kỷ là đạo đức *eudaemonistic*, theo tiếng Hy Lạp *eu* nghĩa là “tốt” và *daimon* nghĩa là “tinh thần”. Nó không quan tâm đến tính đúng sai về mặt đạo đức, mà quan tâm đến việc có một “tinh thần tốt”, tức là đến việc sống một cuộc đời hạnh phúc, tốt đẹp - hoặc quan tâm đến cái còn được gọi là trí tuệ đạo đức. Như nhà triết học Lawrence C. Becker đã nói: “Đạo đức của chủ nghĩa Khắc kỷ là một dạng chủ nghĩa hạnh phúc. Mối quan tâm chính của nó là về

những gì chúng ta cần làm để sống tốt và phát triển.” Theo nhà sử học Paul Veyne: “chủ nghĩa Khắc kỷ không hẳn là một tiêu chuẩn đạo đức bởi nó là một phương pháp nghịch lý để đạt được hạnh phúc.”

Độc giả hiện đại rất dễ hiểu sai quan niệm “một cuộc sống tốt đẹp” của các nhà Khắc kỷ. Quả thực, nhiều độc giả sẽ đánh đồng việc có một cuộc sống tốt đẹp với việc kiếm được nhiều tiền - tức là có một công việc lương cao. Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ lại cho rằng hoàn toàn có khả năng một người dù kiếm được rất nhiều tiền nhưng vẫn có một cuộc sống tồi tệ. Chẳng hạn anh ta căm ghét cái công việc lương cao của mình, hoặc công việc đó tạo ra nhiều mâu thuẫn trong anh ta bởi nó yêu cầu anh ta làm những việc mà anh ta biết là sai trái.

Vậy thì theo các nhà Khắc kỷ, một người cần phải làm gì để có được cuộc sống tốt đẹp? Hãy sống đức hạnh! Nhưng một lần nữa, “đức hạnh” là một từ dễ gây hiểu lầm. Nói với một độc giả thời nay rằng các nhà Khắc kỷ đề cao lối sống đức hạnh, rất có thể người đó sẽ tỏ thái độ ngán ngẫm; quả thật, với độc giả này, các nữ tu sẽ là ví dụ điển hình của những cá nhân sống đức hạnh, và điều khiến họ có đức hạnh là sự trong trắng, khiêm nhường và lòng tốt của họ. Vậy thì có phải các nhà Khắc kỷ khuyến khích chúng ta sống như những nữ tu không?

Trên thực tế, đây không phải là quan niệm về đức hạnh của các nhà Khắc kỷ. Chẳng hạn, đối với các nhà Khắc kỷ, đức hạnh của một người không phụ thuộc vào đời sống tình dục của họ. Thay vào đó, nó phụ thuộc vào sự ưu việt của họ trong vai trò một con người - họ có thực hiện tốt các chức năng đã được định sẵn cho con người hay không. Tương tự thế, một cây búa “đức hạnh” (hoặc ưu việt) là cây búa thực hiện tốt chức năng đã được định sẵn cho nó, tức là đóng đinh - một cá nhân đức hạnh là người thực hiện tốt chức năng đã được định sẵn cho con người. Do đó, sống đức hạnh là sống theo lối sống đã được định sẵn cho con người, hay theo lời của Zeno là sống thuận theo tự nhiên. Các nhà Khắc kỷ bổ sung thêm

rằng nếu làm được như vậy thì chúng ta sẽ có một cuộc sống tốt đẹp.

Vậy những chức năng nào đã được định sẵn cho con người? Để trả lời câu hỏi này, các nhà Khắc kỷ cho rằng chúng ta chỉ cần xem xét lại bản thân. Khi đó, chúng ta sẽ khám phá ra rằng mình cũng có những bản năng nhất định, như mọi loài vật. Chúng ta cảm thấy đói, đây là cách tự nhiên khiến chúng ta nuôi dưỡng bản thân. Chúng ta cảm thấy ham muốn tình dục, đây là cách tự nhiên khiến chúng ta sinh con đẻ cái. Nhưng chúng ta không giống những loài vật khác ở một khía cạnh quan trọng: chúng ta có khả năng suy luận. Theo Zeno, từ đó có thể kết luận rằng chúng ta được định sẵn để trở thành người có lý trí.

Và nếu sử dụng lý trí của mình, chúng ta sẽ kết luận thêm rằng chúng ta được định sẵn để làm một số việc cụ thể, rằng chúng ta có những bổn phận nhất định. Quan trọng hơn hết, vì tự nhiên đã ấn định con người là loài sống theo quần thể, thế nên chúng ta có bổn phận với đồng loại của mình. Ví dụ, chúng ta nên kính trọng bố mẹ, hòa thuận với bạn bè và quan tâm đến lợi ích của đồng bào. Chính ý thức trách nhiệm xã hội này đã thúc đẩy triết gia Khắc kỷ Cato hoạt động tích cực trong chính trường La Mã, mặc dù điều đó khiến ông phải trả giá bằng tính mạng của mình.

Như tôi đã nói, mặc dù mối quan tâm hàng đầu của các nhà Khắc kỷ là đạo đức - việc sống đức hạnh và nhờ đó có được một cuộc sống tốt đẹp - họ cũng chú ý đến lô-gic và vật lý. Thông qua nghiên cứu về lô-gic, họ hy vọng có thể thực hiện tốt một trong những chức năng đã được định sẵn cho chúng ta; đó là hành xử một cách hợp lý. Và thông qua nghiên cứu vật lý, họ hy vọng có thể hiểu rõ hơn về mục đích đã được định sẵn cho chúng ta. Các nhà Khắc kỷ đã đưa ra nhiều ẩn dụ để giải thích cho mối quan hệ giữa ba thành phần trong triết lý của họ. Ví dụ, họ khẳng định rằng triết học Khắc kỷ giống như một cánh đồng màu mỡ, với “Lô-gic là hàng rào bao quanh, Đạo đức là cây trồng, còn Vật lý là đất”. Ẩn dụ này làm sáng tỏ vai trò trung tâm của đạo đức trong triết lý của họ: Trừ phi muốn

có một vụ mùa bội thu còn không thì sao phải bận tâm đến đất và xây hàng rào cơ chứ?

Nếu sống hoàn toàn thuận theo tự nhiên, tức là thực hành thuần thực chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta sẽ trở thành một người mà các nhà Khắc kỷ gọi là người khôn ngoan hay nhà hiền triết. Theo Diogenes Laertius, một nhà hiền triết Khắc kỷ là người “thoát khỏi sự phù phiếm; bởi anh ta đứng vững trước danh tiếng tốt hoặc xấu”. Anh ta chẳng bao giờ cảm thấy đau buồn vì anh ta nhận ra đau buồn là một “sự teo nhỏ phi lý của tâm hồn”. Hành vi của anh ta mẫu mực. Anh ta không để cho bất cứ thứ gì ngăn cản mình thực hiện các bổn phận. Mặc dù uống rượu, nhưng anh ta không uống để say. Nói ngắn gọn, nhà hiền triết Khắc kỷ “giống như thần thánh”.

Trạng thái giống như thần thánh này là cực kỳ hiếm gặp. Thế nhưng, đối với các nhà Khắc kỷ, việc gần như không thể trở thành một nhà hiền triết không phải là một vấn đề. Họ nói về các nhà hiền triết chủ yếu để có được một hình mẫu trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Nhà hiền triết là một mục tiêu để họ hướng đến, mặc dù họ có lẽ sẽ không đạt được. Nói cách khác, nhà hiền triết đối với chủ nghĩa Khắc kỷ cũng giống như Đức Phật đối với Phật giáo. Đa số các Phật tử không mong cầu trở nên giác ngộ như Đức Phật, tuy nhiên, việc chiêm nghiệm sự hoàn hảo của Đức Phật có thể giúp họ đạt đến một mức độ giác ngộ nào đó.

Cleanthes (331-232 TCN) là một học trò thuộc trường phái Khắc kỷ của Zeno, và khi Zeno qua đời, ông kế thừa vị trí lãnh đạo của trường phái này. Khi Cleanthes già đi, ông bắt đầu để mất học trò về tay các trường phái khác, và tương lai của chủ nghĩa Khắc kỷ trở nên ảm đạm. Sau khi ông mất, vai trò lãnh đạo của trường phái Khắc kỷ được truyền lại cho học trò của ông là Chrysippus (khoảng 282-206 TCN), dưới sự dẫn dắt của ông, trường phái Khắc kỷ đã lấy lại được vị thế trước đây.

Sau khi Chrysippus qua đời, trường phái Khắc kỷ tiếp tục hưng thịnh dưới sự kế thừa của các nhà lãnh đạo, bao gồm Panaetius của Rhodes, người được ghi nhớ đến trong lịch sử của chủ nghĩa Khắc kỷ không phải với vai trò của một nhà canh tân mà là một người xuất

khẩu triết học. Khi Panaetius tới Rome vào khoảng năm 140 TCN, ông mang theo chủ nghĩa Khắc kỷ. Ông kết thân với vị tướng nổi tiếng Scipio Africanus và các quý ông La Mã khác, khiến họ quan tâm đến triết học, và do đó ông trở thành người sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã.

Sau khi tiếp nhận chủ nghĩa Khắc kỷ, người La Mã đã điều chỉnh học thuyết này cho phù hợp với nhu cầu của họ. Bởi một lẽ, không như người Hy Lạp, họ tỏ ra ít hứng thú với lô-gic và vật lý. Thực vậy, dưới thời Marcus Aurelius, nhà Khắc kỷ La Mã vĩ đại cuối cùng, lô-gic và vật lý về cơ bản là bị hất hủi. Trong cuốn *Meditations* (Suy tưởng), chúng ta thấy Marcus tự hào về bản thân vì đã không lãng phí thời gian học mấy môn đó.

Người La Mã cũng có những thay đổi tinh tế trong cương lĩnh đạo đức của các nhà Khắc kỷ Hy Lạp. Như chúng ta đã biết, mục tiêu chính của các nhà Khắc kỷ Hy Lạp là có được đức hạnh. Các nhà Khắc kỷ La Mã vẫn giữ lại mục tiêu này, nhưng họ cũng liên tục hướng đến một mục tiêu thứ hai: có được sự bình thản. Và theo họ, sự bình thản không phải là một trạng thái giống như thầy ma. (Suy cho cùng, ủng hộ kiểu bình thản đó đồng nghĩa với việc từ bỏ lý tính mà các nhà Khắc kỷ tin là cần thiết cho lối sống đức hạnh.) Nói đúng hơn, sự bình thản của phái Khắc kỷ là một trạng thái tâm lý không có các cảm xúc tiêu cực như đau buồn, tức giận, lo lắng, mà chỉ có các cảm xúc tích cực như vui mừng, hân hoan.

Đối với các nhà Khắc kỷ La Mã, mục tiêu đạt được sự bình thản và mục tiêu đạt được đức hạnh có liên quan với nhau, thế nên khi luận bàn về đức hạnh, họ cũng luận bàn về sự bình thản. Cụ thể, họ thường chỉ ra một lợi ích của việc đạt được đức hạnh là chúng ta sẽ trải nghiệm được sự bình thản. Do đó, ngay từ những trang đầu của cuốn *Discourses* (Các bài giảng), Epictetus khuyên chúng ta theo đuổi đức hạnh nhưng cũng ngay lập tức nhắc chúng ta nhớ rằng đức hạnh “hứa hẹn... tạo ra hạnh phúc, sự tĩnh tâm và thanh thản” và rằng “quá trình hướng đến đức hạnh là quá trình hướng đến từng trạng thái tâm trí đó”. Kỳ thực, ông xem sự thanh thản là thành quả mà đức hạnh hướng đến.

Bởi vì dành quá nhiều thời gian luận bàn về sự bình thản (như một sản phẩm phụ của lối sống đức hạnh), các nhà Khắc kỷ La Mã dễ tạo ra ấn tượng rằng họ không quan tâm đến đức hạnh. Ví dụ, hãy xem xét cuốn sách *Handbook* (Cẩm nang) hay còn được gọi là *Encheiridion* của Epictetus. Arrian (một học trò của Epictetus) đã biên soạn tác phẩm này với mục tiêu cung cấp cho các thánh giả La Mã thế kỷ thứ hai một tài liệu nhập môn dễ hiểu về chủ nghĩa Khắc kỷ. Tuy cuốn cẩm nang này đưa ra nhiều lời khuyên của Epictetus về những gì cần phải làm để đạt được và duy trì sự bình thản, nhưng Arrian lại hoàn toàn không đề cập đến đức hạnh.

Bên cạnh việc khẳng định rằng theo đuổi đức hạnh sẽ mang lại sự bình thản, tôi cho là các nhà Khắc kỷ La Mã cũng sẽ lập luận rằng việc đạt được sự bình thản sẽ giúp chúng ta theo đuổi đức hạnh. Một người không bình thản - tức là dễ bị phân tâm bởi các cảm xúc tiêu cực như tức giận hoặc đau buồn - có thể thấy khó mà làm theo những gì lý trí mách bảo anh ta: cảm xúc sẽ chiến thắng lý trí của anh ta. Bởi vậy, người này có thể lẫn lộn về những gì thực sự là tốt, hậu quả là anh ta không thể theo đuổi được chúng, và do đó không đạt được đức hạnh. Bởi thế, đối với các nhà Khắc kỷ La Mã, theo đuổi đức hạnh và theo đuổi sự bình thản là những thành phần của một vòng tròn đức hạnh - thật vậy, một vòng tròn đức hạnh kép: Theo đuổi đức hạnh mang lại một mức độ bình thản nhất định, điều đó thành thử lại giúp chúng ta dễ dàng theo đuổi đức hạnh hơn.

Vậy tại sao so với các bậc tiền bối Hy Lạp, các nhà Khắc kỷ La Mã lại gán cho việc đạt được sự bình thản một vai trò nổi bật hơn? Theo tôi, một phần lý do là bởi các nhà Khắc kỷ La Mã ít tin tưởng vào chuyện sức mạnh lý trí thuần túy có thể thúc đẩy con người hành động. Các nhà Khắc kỷ Hy Lạp tin rằng cách hiệu quả nhất để khiến con người theo đuổi đức hạnh là làm cho họ hiểu ra được thứ gì mới là tốt. Nếu một người đã hiểu được những thứ thực sự tốt là gì, anh ta, vốn là một người có lý trí, nhất định sẽ theo đuổi chúng và nhờ đó mà trở nên đức hạnh. Do đó, các nhà Khắc kỷ Hy Lạp cảm thấy không cần phải đề cập đến những kết quả phát sinh từ việc

theo đuổi đức hạnh, bao gồm cả điều quan trọng nhất là đạt được sự bình thản.

Ngược lại, các nhà Khắc kỷ La Mã cho rằng người dân La Mã sẽ không hiểu rõ tại sao bản thân nên theo đuổi đức hạnh. Họ cũng nhận ra rằng người dân La Mã theo bản năng sẽ coi trọng sự bình thản và do đó sẽ dễ tiếp nhận các chiến lược để đạt được nó. Thế nên, các nhà Khắc kỷ La Mã dường như đã đi đến kết luận rằng bằng cách lồng ghép sự bình thản bên ngoài đức hạnh - chính xác hơn là, bằng cách nhắm đến sự bình thản mà con người có thể đạt được nếu theo đuổi đức hạnh - họ sẽ làm cho học thuyết Khắc kỷ trở nên hấp dẫn hơn với người dân La Mã.

Ngoài ra, những người thầy thuộc phái Khắc kỷ như Musonius Rufus và Epictetus còn nhấn mạnh sự bình thản vì một lý do nữa: đó là làm cho trường phái của họ trở nên hấp dẫn hơn với các học trò tiềm năng. Chúng ta nên nhớ rằng trong thế giới cổ đại, các trường phái triết học cạnh tranh trực tiếp với nhau. Nếu một trường phái dạy một triết lý mà mọi người thấy cuốn hút, nó sẽ giành được “thị phần”, nhưng nếu triết lý của một trường phái không còn được các học trò tiềm năng ưa chuộng thì trường phái đó có thể bị chìm vào quên lãng - điều suýt chút nữa đã xảy ra với trường phái Khắc kỷ dưới thời Cleanthes.

Để thu hút và giữ chân học trò, các trường phái sẵn sàng điều chỉnh linh hoạt các triết thuyết mà họ giảng dạy. Chẳng hạn có giả thuyết cho rằng vào giữa thế kỷ thứ ba TCN, bởi lẽ học viện Academy và trường phái Khắc kỷ đang dần đánh mất học trò vào tay trường phái đối thủ Epicurean, thế nên họ đã quyết định thành lập một liên minh triết học và sửa đổi học thuyết cho phù hợp, với mục đích chung là lôi kéo học trò khỏi trường phái Epicurean. Tương tự thế, có thể hình dung rằng bằng cách nhấn mạnh sự bình thản trong triết lý của mình, các nhà Khắc kỷ La Mã cũng đang tìm cách lôi kéo học trò khỏi trường phái Epicurean, vốn cũng đưa triển vọng về sự bình thản ra để chiêu dụ học trò.

Nếu cảm thấy khó tin có chuyện các triết gia cổ đại sẵn sàng “bóp méo” học thuyết triết của mình nhằm thu hút học trò, chúng ta nên

nhớ rằng đây đích xác là cách mà nhiều trường phái triết học cổ đại được thành lập. Thí dụ, khi Potamo của Alexandria quyết định thành lập một trường phái triết học, ông đã có một cách quảng bá thiên tài. Ông quyết định rằng cách tốt nhất để thu hút học trò là lựa chọn những gì tốt nhất từ triết thuyết của các trường phái đang cạnh tranh nhau. Ông lập luận rằng những ai tham gia trường phái Chiết trung của ông có thể thu được những tinh túy của tất cả các trường phái triết học thời đó. Quan trọng hơn, chúng ta nên nhớ rằng bản thân Zeno, để tạo ra chủ nghĩa Khắc kỷ Hy Lạp, đã chỉnh sửa và pha trộn học thuyết của (ít nhất) ba trường phái triết học khác nhau: Yếm thế, Megarian và Academy.

Bằng cách nêu bật sự bình thản trong triết lý của mình, các nhà Khắc kỷ không chỉ làm cho nó trở nên hấp dẫn hơn với người La Mã cổ đại mà theo tôi, còn khiến nó hấp dẫn hơn với con người thời nay. Xét cho cùng, thật khó để con người thời nay quan tâm đến việc trở thành một người đức hạnh hơn, theo ý nghĩa cổ xưa của từ này. Bởi vậy, nếu nói với một người nào đó rằng bạn muốn chia sẻ với anh ta một chiến lược cổ xưa để đạt được đức hạnh, nhiều khả năng bạn sẽ nhận được một cái nhìn đầy ngao ngán. Nhưng nếu nói với anh ta rằng bạn muốn chia sẻ một chiến lược cổ xưa nhằm đạt được sự bình thản, có thể anh ta sẽ tỏ ra hứng thú; thông thường, mọi người đều tin vào giá trị của sự bình thản. Quả thật, nếu được hỏi, có thể anh ta sẽ giải bày chuyện cuộc đời mình bị hủy hoại ra sao vì những cảm xúc tiêu cực phá hỏng sự bình thản.

Do đó, trong các trang tiếp theo, tôi sẽ tập trung vào các nhà Khắc kỷ La Mã hơn là các nhà Khắc kỷ Hy Lạp, và cũng chủ yếu phân tích lời khuyên của họ về cách đạt được sự bình thản chứ không phải về cách đạt được đức hạnh. Nói vậy nhưng tôi cũng xin bổ sung thêm rằng độc giả nào làm theo lời khuyên của các nhà Khắc kỷ La Mã để đạt được sự bình thản thì họ cũng sẽ nhờ đó mà đạt được đức hạnh.

## Chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã

---

Những nhân vật quan trọng nhất của chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã - và của chủ nghĩa Khắc kỷ mà tôi nghĩ rằng con người thời nay học hỏi được nhiều nhất - là Seneca, Musonius Rufus, Epictetus và Marcus Aurelius. Những đóng góp của bốn người này cho chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã bổ trợ nhau hoàn hảo. Trong đó, Seneca là cây viết tốt nhất, các bài luận và thư từ mà ông gửi cho Lucilius tạo thành một tài liệu nhập môn tương đối dễ hiểu về chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã. Musonius thì có tiếng là thực dụng: Ông đưa ra lời khuyên chi tiết cho những người đang thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ về việc nên ăn gì, mặc gì, nên ứng xử ra sao với cha mẹ và thậm chí cả việc họ nên quản lý đời sống tình dục như thế nào. Còn điểm nổi bật của Epictetus là khả năng phân tích: Ông lý giải tại sao việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, giữa hàng ngàn tư tưởng triết học khác, có thể mang lại sự bình thản. Cuối cùng là cuốn sách *Meditations* của Marcus, được viết dưới dạng nhật ký, cho chúng ta biết được những suy nghĩ thầm kín của một người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ: Chúng ta được đọc cách ông tìm kiếm những giải pháp Khắc kỷ cho các vấn đề trong cuộc sống thường ngày cũng như các vấn đề mà ông gặp phải trên cương vị hoàng đế La Mã.

Lucius Annaeus Seneca, còn được gọi là Seneca Trẻ, được sinh ra vào khoảng giữa năm 4 và 1 TCN ở Corduba, Tây Ban Nha. Mặc dù chúng ta có nhiều trước tác triết học của ông hơn bất kỳ triết gia Khắc kỷ nào khác, nhưng ông không phải là người viết nhiều nhất trong số các triết gia Khắc kỷ. (Chrysippus là một ngôi bút sung mãn nhưng các tác phẩm của ông đã bị thất lạc.) Và ông cũng không đưa ra sáng kiến gì quá mới lạ. Tuy nhiên, các văn kiện về chủ nghĩa Khắc kỷ của ông đều hết sức tuyệt vời. Các bài luận và thư từ của

ông chứa đầy những hiểu biết sâu sắc về thân phận con người. Trong các văn kiện đó, Seneca nói về những thứ thường khiến con người bất hạnh - chẳng hạn như nỗi buồn, cơn giận, tuổi già và những lo âu xã hội - và những điều chúng ta có thể làm để khiến cuộc sống tràn ngập niềm vui chứ không chỉ là những chuỗi ngày dài chịu đựng.

Giống như các nhà Khắc kỷ La Mã khác mà tôi sẽ bàn đến, Seneca không nhún nhục cam chịu trước cuộc sống; thay vì vậy, ông tích cực dấn thân vào cuộc sống. Và giống như các nhà Khắc kỷ khác, ông là một con người đa tài. Quả thực, kể cả không tính đến tất cả các trước tác về triết học của Seneca, ông cũng vẫn sẽ lưu danh sử sách vì ba lý do. Ông sẽ được nhớ đến là một nhà soạn kịch thành công. Ông cũng sẽ được nhớ đến vì những hoạt động tài chính của mình. Có thể nói ông là hình mẫu đầu tiên về chủ ngân hàng đầu tư, ông đã trở nên vô cùng giàu có nhờ vào sự nhạy bén về tài chính của mình. Và cuối cùng, ông sẽ được nhớ đến với vai trò trong chính trường La Mã vào thế kỷ thứ nhất; ngoài việc là một thành viên Viện nguyên lão, ông còn là gia sư và sau đó là cố vấn cho Hoàng đế Nero.

Mối liên hệ giữa Seneca với triều đình đã khiến ông gặp họa. Khi Claudius trở thành hoàng đế, ông ta xử Seneca tội chết vì (bị cho là) ngoại tình với cháu gái của Claudius, Julia Livilla. Sau đó, bản án được giảm xuống thành lưu đày và tịch thu toàn bộ tài sản, thế nên vào năm 41, Seneca, khi đó ở tuổi bốn mươi, bị đày ra hòn đảo Corsica “cần cỗi và sỏi đá”. Trong thời gian đó, ông đọc, viết, làm một nghiên cứu về hòn đảo - và có lẽ đã thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ của mình.

Năm 49, Agrippina kết hôn với Claudius và thuyết phục hoàng đế triệu hồi Seneca để ông làm gia sư cho con trai của bà là Nero, lúc đó mới chừng 11, 12 tuổi. Sau tám năm bị lưu đày, Seneca quay trở về Rome. Một lần nữa ở xã hội La Mã, ông trở thành “công dân nổi tiếng nhất thời bấy giờ: cây bút vĩ đại nhất còn sống về văn xuôi và thơ, tên tuổi vĩ đại nhất trong văn chương từ thời hoàng kim vào đầu thế kỷ, và là sủng thần của hoàng hậu”. Seneca cũng ngạc nhiên

như bất cứ ai trước sự thành công trong cuộc sống của mình. “Phải chăng ta, con trai của một hiệp sĩ bình thường và một người phụ nữ tỉnh lẻ, lại được liệt vào hàng quyền quý của vùng đất này?” ông tự hỏi.

Khi Nero trở thành hoàng đế, Seneca được thăng chức làm cố vấn. Kỳ thực, ông và Sextus Afranius Burrus, quan thái thú của Vệ binh Hoàng gia, đã trở thành những người thân cận nhất của Nero. Ban đầu, Seneca và Burrus đã kiểm soát tốt xu hướng tàn bạo của hoàng đế Nero, và đế chế La Mã được hưởng năm năm cai trị yên ổn. Seneca cũng phát lên trong giai đoạn này: Ông trở nên giàu có vô cùng. Sự giàu có này đã làm dấy lên cáo buộc rằng Seneca là một kẻ đạo đức giả, rằng ông ủng hộ sự tiết chế của chủ nghĩa Khắc kỷ, trong khi bản thân lại sống sung túc tột cùng. Nhưng độc giả cần nhớ rằng, không giống như chủ nghĩa Yếm thế, chủ nghĩa Khắc kỷ không yêu cầu môn đồ tuân thủ lối sống khổ hạnh. Ngược lại, các nhà Khắc kỷ cho rằng việc hưởng thụ những thứ tốt đẹp mà cuộc đời mang đến chẳng có gì là sai trái, miễn là chúng ta thận trọng trong cách tận hưởng chúng. Cụ thể là, chúng ta phải sẵn sàng từ bỏ những thứ tốt đẹp đó không một chút tiếc nuối nếu hoàn cảnh của chúng ta thay đổi.

Sau cái chết của Agrippina vào năm 59 - Nero đã giết bà ấy - Nero bắt đầu tỏ ra bực bội với những lời khuyên của Seneca và Burrus. Năm 62, Burrus chết, do bệnh tật hoặc bị đầu độc. Seneca nhận ra mình đã trở thành người thừa ở triều đình, và ông tìm cách rút lui khỏi chính trường, viện cớ tuổi già sức yếu. Nero cuối cùng cũng chấp thuận cho ông về hưu, nhưng khoảng thời gian hưu trí này không kéo dài được bao lâu. Các cố vấn thay thế Seneca đã thuyết phục Nero rằng Seneca dính líu đến một âm mưu tạo phản và vào năm 65, Nero xử Seneca tội chết.

Khi những bạn hữu có mặt trong buổi hành quyết khóc thương cho số phận của ông, Seneca đã quở trách họ. Ông hỏi rằng triết lý Khắc kỷ của họ biến đi đâu hết rồi. Sau đó ông ôm vợ mình lần cuối. Ông tự cắt các động mạch trên cánh tay, nhưng vì tuổi già và sức khỏe suy nhược, ông mất máu rất chậm, thế nên ông đã cắt cả động

mạch ở chân và đầu gối. Nhưng ông vẫn chưa chết. Ông nhờ một người bạn mang thuốc độc đến, rồi ông uống mà vẫn không có tác dụng. Sau đó, ông yêu cầu người ta đặt mình vào một bồn tắm hơi, nơi ông từ từ ngạt thở mà chết.

Bài luận của Seneca “Về cuộc sống hạnh phúc” được viết cho anh trai ông là Gallio - cũng chính là Gallio được nhắc đến trong Tân Ước (18:12-16) vì hành động từ chối xét xử Thánh Paul ở Corinth. Trong bài luận này, Seneca giải thích cách tốt nhất để theo đuổi sự bình thản. Về cơ bản, chúng ta cần sử dụng khả năng suy luận để loại bỏ “tất cả những gì gây kích thích hoặc sợ hãi”. Điều này dẫn đến “sự bình thản bất khả xâm phạm và sự tự do vĩnh viễn”, và chúng ta sẽ trải nghiệm “một niềm vui vô biên, bền vững và bất biến”. Kỳ thực, ông cho rằng những người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ “cần phải luôn, dù anh ta có muốn hay không, cảm thấy hân hoan và có một niềm vui sâu sắc phát xuất từ bên trong, bởi lẽ anh ta thích thú với những nguồn vui của riêng mình, và không hề khao khát niềm vui nào lớn hơn những niềm vui nội tại này.” Hơn nữa, so với những niềm vui đó, những khoái cảm nhục dục là “không đáng kể, tầm thường và tạm bợ”.

Ở một đoạn khác, chúng ta thấy Seneca nói với người bạn Lucilius của ông rằng nếu muốn thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, ông ấy phải nghiêm túc “học cách cảm nhận niềm vui”. Ông nói thêm rằng một trong những lý do ông muốn Lucilius thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ là vì ông không muốn Lucilius “bị tước mất niềm vui”. Những người đã quen nghĩ rằng các nhà Khắc kỷ chẳng qua là một nhóm người ủ rũ có thể ngạc nhiên trước những nhận định này, nhưng chúng cùng với các nhận định khác cho thấy rõ ràng “nhà Khắc kỷ hoan hỉ” không phải là một khái niệm tự mâu thuẫn.

Gaius Musonius Rufus, người ít được biết đến nhất trong số bốn triết gia Khắc kỷ La Mã vĩ đại, được sinh ra vào khoảng năm 30 CN. Với gia thế của mình, Musonius hoàn toàn có thể tiến xa trong chính trị, nhưng thay vì vậy ông đã thành lập một ngôi trường triết học. Chúng ta ít biết về Musonius một phần vì ông cũng giống như Socrates, không quan tâm đến chuyện viết ra những tư tưởng triết

học của mình. May mắn thay, Musonius có một học trò là Lucius, người đã ghi chép lại các bài giảng của ông. Trong những ghi chép này, Lucius thường bắt đầu bằng cách trình bày câu trả lời của Musonius đối với một câu hỏi nào đó. Vì thế có vẻ như các bài giảng của Musonius không phải là độc thoại; thay vào đó, ông đối thoại với học trò của mình. Cũng có thể Musonius sử dụng những cuộc đối thoại này để vừa hướng dẫn học trò vừa đánh giá sự tiến bộ của họ.

Dưới thời trị vì của Hoàng đế Nero, Musonius đã đạt đến đỉnh cao danh vọng và tầm ảnh hưởng. Ông dường như đứng về phe với những kẻ thù của Nero - hay đúng hơn, những người mà Nero coi là kẻ thù. Ông bị Nero tống giam và sau đó bị lưu đày. (Theo sử gia Tacitus, lý do thực sự khiến Nero đày Musonius đi lưu đày là vì ghen tị với danh tiếng triết gia lòng lầy của Musonius.)

Cuộc lưu đày của Musonius vô cùng tàn khốc. Năm 65 CN, ông bị đày đến đảo Gyara (hay Gyaros) ở Cyclades, một nhóm các hòn đảo ở biển Aegean phía đông nam Hy Lạp. Đây là một hòn đảo hoang vắng, lạnh lẽo, cằn cỗi và gần như không có nước. Nhà địa lý học và sử học người Hy Lạp Strabo miêu tả hòn đảo này là “vô giá trị”, và Seneca đề cập đến nó trong danh sách những nơi lưu đày tồi tệ nhất. (Điều thú vị là hòn đảo này vẫn được dùng làm nơi lưu đày vào thế kỷ 20; đây là nơi các tướng lĩnh Hy Lạp trục xuất đối thủ chính trị của họ vào đầu thập niên 1970.)

Mặc dù bị lưu đày nhưng Musonius không hề tuyệt vọng. Thay vì vậy, ông bắt đầu quan tâm tìm hiểu về Gyara và cư dân trên đảo, phần lớn là ngư dân. Ông sớm phát hiện ra có một con suối trên đảo và nhờ đó mà vẫn có thể ở được. Cuộc sống của ông cũng phần nào bớt hiu quạnh khi có rất nhiều học trò đến thăm ông.

Sau khi Nero chết, Musonius trở về Rome. Chẳng bao lâu sau, Hoàng đế Vespasian đã trục xuất tất cả các triết gia khỏi Rome nhưng dường như miễn trừ cho Musonius. Tuy nhiên sau đó Musonius lại bị lưu đày. Ông mất vào khoảng năm 100 CN.

Theo Musonius, chúng ta cần phải nghiên cứu triết học, vì nếu không thì chẳng còn cách nào khác để có thể sống tốt. Hơn nữa,

ông nói rằng việc nghiên cứu triết học sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến cá nhân mỗi người. Thật vậy, khi một triết gia giảng bài, lời nói của ông ta sẽ khiến thính giả rung mình và cảm thấy xấu hổ, và khi ông ta nói xong, họ nên chìm vào im lặng thay vì vỗ tay tán thưởng. Theo Epictetus, bản thân Musonius có khả năng làm cho thính giả chìm vào im lặng, vì khi ông nói, thính giả cảm thấy như thể ông đã phát hiện ra và phơi bày trước mặt họ những đặc điểm tính cách mà họ thầm lấy làm hổ thẹn.

Musonius cũng cho rằng người thực hành triết học không được tách khỏi thế giới, như lời khuyên của trường phái Epicurean, mà phải tích cực tham gia các hoạt động xã hội. Do đó, Musonius dạy học trò cách duy trì trạng thái bình thản trong khi tham gia các hoạt động này.

Không chỉ cho rằng triết học cần có tính thực tiễn, Musonius còn cho rằng triết học cần được giáo dục phổ cập. Thật vậy, ông lập luận rằng cả đàn ông và phụ nữ “đều được các vị thần ban cho khả năng suy luận giống nhau”. Do đó, tương tự đàn ông, phụ nữ cũng có thể hưởng lợi từ giáo dục và việc học triết.

Epictetus, học trò nổi tiếng nhất của Musonius, sinh ra trong khoảng từ năm 50 đến năm 60 CN với thân phận là một nô lệ. Chủ nhân của ông là Epaphroditus, thư ký cho Hoàng đế Nero và sau này cho Hoàng đế Domitian. Điều này giúp Epictetus có cơ hội tiếp xúc với triều đình. Cũng có nghĩa là Epictetus mặc dù là một nô lệ nhưng là nô lệ “trí thức”. Người La Mã đánh giá cao những nô lệ thông minh và sáng tạo. Họ đào tạo những nô lệ này để tận dụng tối đa tài năng của họ, sau đó cho họ làm thầy giáo, cố vấn và quản lý.

Epictetus tỏ ra quan tâm đến triết học từ sớm. Hồi trẻ, ông thường đi loanh quanh hỏi mọi người rằng liệu tâm hồn họ có lành mạnh hay không. Nếu họ tảng lờ ông, ông vẫn cứ kiên trì hỏi đến khi nào họ dọa đánh ông. Rõ ràng, hành vi này cho thấy ban đầu Epictetus quan tâm đến chủ nghĩa Yếm thế hơn là chủ nghĩa Khắc kỷ. Ngay cả trong triết lý hoàn thiện sau này của Epictetus, chúng ta cũng có thể dễ dàng nhận thấy sự kính trọng của ông đối với các nhà Yếm thế.

Sau cái chết của Nero, Epictetus được tự do. Ông mở một ngôi trường triết học nhưng sau đó bị Domitian trục xuất cùng với tất cả các triết gia khác ở thành Rome. Ông chuyển trường về Nicopolis, hiện thuộc miền tây Hy Lạp. Sau khi Domitian bị ám sát, chủ nghĩa Khắc kỷ lấy lại vị thế và thậm chí còn trở thành trào lưu. Epictetus lúc bấy giờ là thầy dạy chủ nghĩa Khắc kỷ hàng đầu. Ông có thể quay về Rome nhưng quyết định ở lại Nicopolis. Bất chấp vị trí địa lý, ngôi trường của ông vẫn thu hút học trò từ khắp đế quốc La Mã.

Theo học giả nghiên cứu tiếng Hy Lạp và La-tinh cổ đại Anthony A. Long, Epictetus yêu cầu học trò hội đủ hai điều kiện: “(1) mong muốn gặt hái được lợi ích từ triết học và (2) hiểu rõ nhiệm vụ của triết học”. Epictetus hiểu rằng lời giảng của ông sẽ chẳng có ý nghĩa gì đối với những học trò chưa nhận ra thiếu sót của bản thân hoặc chưa sẵn sàng thực hiện các biện pháp cần thiết để xử lý chúng. Theo ông, người học trò lý tưởng là người sẽ thỏa nguyện nếu anh ta có thể “sống an nhiên tự tại và không bị kìm kẹp”, là người truy cầu trạng thái “bình thản và thoát khỏi hỗn loạn”.

Epictetus không giảng dạy lý thuyết triết học theo hình thức giao tiếp một chiều, chỉ có sự tương tác từ phía thầy đến học trò. Ngược lại, ông muốn học trò liên hệ lời giảng của ông với bản thân. Ông muốn lời giảng của ông tác động trực tiếp đến học trò. Do đó, ông cho rằng một ngôi trường theo chủ nghĩa Khắc kỷ phải giống như phòng tư vấn của thầy thuốc và khi ra về, người bệnh phải cảm thấy tồi tệ chứ không phải là tốt lành, bởi lẽ bất kỳ phương pháp điều trị nào có khả năng chữa khỏi cho người bệnh thì cũng có thể khiến anh ta khó chịu. Thế nên theo Long, các bài giảng của Epictetus là “các bài học biện chứng mời gọi thính giả tự xét lại bản thân”.

Theo Epictetus, mối quan tâm hàng đầu của triết học phải là nghệ thuật sống. Giống như gỗ là phương tiện của thợ mộc và đồng là phương tiện của nhà điêu khắc, cuộc sống của bạn là phương tiện để bạn thực hành nghệ thuật sống. Hơn nữa, giống như một thợ mộc lành nghề dạy một người học việc bằng cách chỉ cho anh ta các kỹ thuật để chế tạo đồ vật từ gỗ, Epictetus dạy cho học trò nghệ thuật sống bằng cách chỉ cho họ các kỹ thuật để tận dụng cuộc sống

của mình. Các kỹ thuật này đều rất thực tế và hoàn toàn có thể áp dụng cho cuộc sống thường ngày. Ông dạy học trò cách phản ứng trước những lời lăng mạ, cách ứng phó với những người hầu kém cỏi, cách ứng phó với một người anh trai đang tức giận, cách ứng phó với chuyện mất đi một người thân và cách ứng phó với tình cảnh lưu đày. Epictetus cam đoan rằng nếu có thể thuần thục những kỹ thuật này, họ sẽ có một cuộc sống tràn đầy mục đích cũng như phẩm giá, và quan trọng hơn, họ sẽ đạt được sự bình thản. Không chỉ vậy, họ còn giữ được phẩm giá và sự bình thản trước mọi khó khăn mà sau này cuộc đời có thể giáng xuống họ.

Những người đọc Epictetus rất dễ nhận thấy việc ông thường xuyên đề cập đến tôn giáo. Kỳ thực, nếu không tính đến Socrates, thần Zeus là nhân vật được ông nhắc đến nhiều nhất. Để hiểu rõ hơn vai trò của thần Zeus trong chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta hãy xem xét tình huống của một người học trò đang cân nhắc đến chuyện gia nhập trường phái của Epictetus. Nếu người này hỏi cần phải làm gì để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, Epictetus có thể mô tả các kỹ thuật đa dạng của phái Khắc kỷ. Nếu anh ta hỏi tại sao mình nên thực hành các kỹ thuật đó, Epictetus có thể đáp rằng điều này sẽ giúp anh ta đạt được sự bình thản.

Đến đây vẫn rất suôn sẻ, nhưng giả dụ người học trò này đã tìm hiểu các trường phái triết học khác và muốn biết tại sao trường phái của Epictetus lại tốt hơn các trường phái còn lại. Cụ thể hơn, giả dụ anh ta hỏi Epictetus lý do gì để tin rằng các kỹ thuật của phái Khắc kỷ sẽ giúp anh ta đạt được sự bình thản. Để trả lời câu hỏi này, Epictetus sẽ nói về thần Zeus.

Ông sẽ nói với người học trò này rằng chúng ta được thần Zeus tạo ra. Anh ta nhiều khả năng sẽ chấp nhận lời tuyên bố này, bởi lẽ vào thời La Mã cổ đại rất hiếm người theo chủ nghĩa vô thần. (Cũng cần phải nhắc lại rằng quan niệm của Epictetus về thần Zeus có lẽ không giống với quan niệm của đa số người La Mã. Có khả năng là Epictetus đồng nhất thần Zeus với Tự nhiên.) Epictetus sẽ tiếp tục giải thích rằng thần Zeus tạo ra chúng ta khác với những loài vật khác ở một khía cạnh quan trọng: chúng ta có lý trí, giống như các vị

thần. Do đó, chúng ta là một sinh vật lai hiếm kỳ, nửa thú và nửa thần.

Zeus là một vị thần tốt bụng, chu đáo và giàu lòng yêu thương, và khi ông ấy tạo ra con người, ông ấy rất quan tâm đến chúng ta. Nhưng đáng tiếc là ông ấy không có quyền năng tuyệt đối, thế nên trong quá trình tạo ra con người, những việc ông ấy có thể làm vẫn bị giới hạn. Trong cuốn *Discourses*, Epictetus tưởng tượng rằng bản thân đang trò chuyện với thần Zeus, và thần Zeus giải thích về tình thế khó khăn của ông ấy như sau: “Epictetus, nếu có thể thì ta đã làm cho người được tự do và thoát khỏi sự kìm kẹp của cơ thể trần tục và tiền bạc phù phiếm... Nhưng vì không thể ban cho người những điều này, nên ta đã ban cho người một phần của chính ta, đó là khả năng chọn lựa và từ chối, khả năng khao khát và ghét bỏ.” Thần Zeus nói thêm rằng nếu Epictetus học sử dụng khả năng này một cách đúng đắn thì ông sẽ không bao giờ cảm thấy thất vọng hoặc bất mãn. Nói cách khác, ông sẽ giữ được sự bình thản của mình - và thậm chí còn cảm thấy vui vẻ - bất chấp những tai họa mà số phận có thể giáng xuống ông.

Ở một đoạn khác trong cuốn *Discourses*, Epictetus cho rằng kể cả nếu thần Zeus có thể làm chúng ta “tự do và thoát khỏi sự kìm kẹp”, ông ấy cũng sẽ không lựa chọn làm như vậy. Epictetus mô tả thần Zeus giống như một huấn luyện viên thể thao: “Chính khó khăn là thứ giúp con người bộc lộ được bản chất. Do đó, khi khó khăn xảy đến, hãy nhớ rằng thần Zeus cũng giống như một vị thầy thể dục, đã chỉ định bạn độ sức với một thanh niên vạm vỡ.” Tại sao lại làm thế? Để khiến bạn mạnh mẽ và cứng cỏi hơn, nhờ đó bạn có thể trở thành “nhà vô địch Olympic” - nói cách khác, nhờ đó bạn có được cuộc sống tốt đẹp nhất có thể. Seneca cũng lập luận tương tự, ông nói rằng Thượng đế “không biến một người tốt thành một con vật nuôi hư hỏng; mà thử thách anh ta, tôi luyện anh ta và giúp anh ta sẵn sàng cho nghĩa vụ của mình”. Cụ thể hơn, những nghịch cảnh mà chúng ta trải qua “chỉ là quá trình rèn luyện” và “những điều làm cho tất cả chúng ta run rẩy và lo sợ vốn dĩ là tốt đối với chính người gặp phải”.

Epictetus sẽ khuyên người học trò tương lai rằng nếu muốn có một cuộc sống tốt đẹp, anh ta phải xem xét bản chất tự nhiên của mình cũng như mục đích mà thần Zeus tạo ra anh ta và sống thuận theo; như Zeno đã nói, anh ta phải sống thuận theo tự nhiên. Khi đó, anh ta sẽ không chỉ đơn thuần chạy theo khoái lạc giống như một con thú, mà sẽ sử dụng khả năng suy luận để chiêm nghiệm về thân phận con người. Từ đó, anh ta sẽ hiểu lý do chúng ta được tạo ra và vai trò của chúng ta trong kế hoạch của vũ trụ. Anh ta sẽ nhận ra rằng để có được cuộc sống tốt đẹp, anh ta cần thực hiện tốt chức năng của một con người, chức năng mà thần Zeus đã thiết kế ra cho anh ta. Do đó, anh ta sẽ theo đuổi đức hạnh, có nghĩa là anh ta sẽ phấn đấu để trở thành một con người ưu việt. Anh ta cũng sẽ nhận ra rằng nếu sống thuận theo tự nhiên, anh ta sẽ được đền đáp bằng sự bình thản mà thần Zeus đã hứa hẹn với chúng ta.

Lời giải thích này có thể thỏa mãn những người sống ở thời đại của Epictetus, nhưng nó có thể gây khó chịu cho người thời nay, vì hầu như chẳng ai tin vào sự tồn tại của thần Zeus, và nhiều người không tin rằng chúng ta là tạo vật của một vị thần mong muốn điều tốt đẹp nhất cho chúng ta. Do đó đến đây, nhiều độc giả sẽ cho rằng: “Nếu buộc phải tin vào thần Zeus và đáng sáng tạo để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, vậy thì chủ nghĩa Khắc kỷ không phù hợp với tôi.” Bạn nên hiểu rằng bạn hoàn toàn có thể thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ - cụ thể là sử dụng các chiến lược của chủ nghĩa Khắc kỷ để đạt được sự bình thản - mà không cần phải tin vào thần Zeus hoặc đáng sáng tạo. Ở chương 19, tôi sẽ trình bày kỹ hơn về cách thức thực hiện điều này.

“Bắt đầu mỗi ngày bằng cách tự nhủ: Hôm nay tôi sẽ gặp những kẻ phiền nhiễu, vô ơn, xấu xược, bất trung, ác tâm và ích kỷ - tất cả bọn họ như thế bởi vì họ không biết cái gì là tốt cái gì là xấu.”\* Những lời trên không phải là trích dẫn của một nô lệ giống như Epictetus, người mà chúng ta sẽ nghĩ là hay gặp phải những kẻ xấu xược và ác tâm, mà là trích dẫn của người quyền lực nhất thế giới vào thời điểm đó: Marcus Aurelius, hoàng đế La Mã.

Vì ông là một nhân vật quan trọng, thế nên chúng ta nghe danh Marcus nhiều hơn bất cứ triết gia Khắc kỷ La Mã nào khác. Chúng ta cũng có được cái nhìn sâu sắc về những suy nghĩ thầm kín của ông, nhờ vào thư từ qua lại giữa ông với gia sư của mình là Cornelius Fronto và cuốn *Meditations*, trong đó ông chiêm nghiệm về cuộc sống và phản ứng của ông với nó.

Marcus sinh năm 121. Ông tỏ ra quan tâm đến triết học từ sớm. Một nhà viết tiểu sử mô tả ông là một “đứa trẻ nghiêm túc” và kể lại rằng “ngay khi bước qua độ tuổi mà đứa trẻ được các bảo mẫu giáo dưỡng, ông được giao cho những người thầy cao cấp và lĩnh hội kiến thức triết học”. Năm 12 tuổi, Marcus được họa sĩ và triết gia Diognetus dạy dỗ, và ông bắt đầu thử nghiệm những hoạt động có vẻ giống với chủ nghĩa Yếm thế: Ông mặc áo choàng không tay và ngủ dưới đất. Về sau, mẹ ông thuyết phục ông lên ngủ trên một chiếc ghế dài có trải da.

Khi còn niên thiếu, Marcus học với triết gia Khắc kỷ Apollonius xứ Chalcedon. Theo Marcus, chính Apollonius đã gieo vào tâm khảm ông khao khát sống quyết đoán và có lý trí, dạy ông cách chèn những khoảng thời gian thư giãn vào những ngày hoạt động căng thẳng, cách chịu đựng bệnh tật và nỗi đau “bằng sự điềm tĩnh không suy suyễn” - chẳng hạn Marcus đã ghi lại cách ông vượt qua nỗi đau sau khi mất đi đứa con trai. Một nhân vật nữa có ảnh hưởng quan trọng đến Marcus là Quintus Junius Rusticus, người đã cho Marcus mượn cuốn sách *Discourses* của Epictetus. Sau đó, Epictetus đã trở thành nhân vật có ảnh hưởng lớn nhất đến Marcus.

Giống như Epictetus, Marcus quan tâm nhiều đến khía cạnh đạo đức của chủ nghĩa Khắc kỷ - tức là triết lý sống của nó - hơn là khía cạnh lô-gic và vật lý. Thật vậy, trong cuốn *Meditations*, ông khẳng định rằng dù không tinh thông vật lý và lô-gic, chúng ta vẫn có thể đạt được “tự do, lòng tự trọng, tinh thần vị tha, và sự tuân phục theo ý muốn của Thượng đế”.

Năm Marcus 16 tuổi, Hoàng đế Hadrian nhận nuôi người cậu bên dòng ngoại của Marcus là Antoninus, đến lượt người này lại nhận nuôi Marcus. (Cha của Marcus mất khi Marcus còn nhỏ.) Từ khi

bước vào đời sống triều đình, Marcus đã nắm quyền lực chính trị, và khi Antoninus trở thành hoàng đế, Marcus được xem như đồng hoàng đế. Thế nhưng, ông không để quyền lực ảnh hưởng đến mình; trong suốt 13 năm giữ chức vụ Tổng tài của Antoninus, ông không tạo cho mọi người ấn tượng rằng ông là kẻ khao khát thôn tóm toàn bộ quyền cai trị. Hơn nữa, khi Antoninus qua đời và Marcus lên kế vị, ông đã chỉ định Lucius Verus làm đồng hoàng đế. Đây là lần đầu tiên Đế quốc La Mã có hai vị hoàng đế cùng cai trị.

Marcus là một vị hoàng đế La Mã xuất chúng. Trước hết, ông hạn chế tối đa sử dụng quyền lực của mình. Chưa từng có vị hoàng đế nào thể hiện sự kính trọng đối với Viện nguyên lão nhiều như Marcus. Ông cố gắng không làm lãng phí ngân khố và thường xin phép Viện nguyên lão trong chuyện chi tiêu mặc dù không cần phải làm như vậy, và trong một bài diễn văn, ông nhắc họ rằng cung điện mà ông đang sống không phải là của ông mà là của họ. Để có kinh phí cho các cuộc chiến tranh, ông đã bán đấu giá các tài sản trong hoàng cung, bao gồm tượng, tranh, bình vàng, cũng như một số món đồ trang sức và quần áo của vợ ông thay vì tăng thuế.

Theo nhà sử học Edward Gibbon, Marcus là vị hoàng đế cuối cùng trong Năm bậc minh quân (bốn người còn lại là Nerva, Trajan, Hadrian và Antoninus) trị vì từ năm 96 đến năm 180 và đem lại “thời kỳ lịch sử mà điều kiện sống của con người là hạnh phúc và thịnh vượng nhất”. Nhà sử học W. E. H. Lecky thế kỷ 19 mô tả rằng thời kỳ này “cho thấy tính đồng nhất của một chính quyền ưu việt mà không một nền quân chủ chuyên chế nào khác sánh bằng. Cả năm vị hoàng đế này đều xứng đáng được xem là những nhà cai trị xuất chúng nhất từ trước đến nay.” Nói cách khác, Marcus là ví dụ hiếm hoi về một vị vua-triết gia và có lẽ là ví dụ duy nhất về một triết gia mà thần dân muốn tôn lên làm vua.

Giống như các nhà Khắc kỷ La Mã khác, Marcus không cảm thấy bắt buộc phải chứng minh rằng sự bình thản là đáng theo đuổi. Ngược lại, ông tin rằng giá trị của nó là hiển nhiên. Và nếu ai đó nói với Marcus rằng anh ta nghĩ cuộc sống trần thế có thể mang lại một cái gì đó còn tốt hơn là “sự bình an nội tâm”, Marcus sẽ không tìm

cách thuyết phục anh ta nghĩ khác đi; thay vào đó, ông sẽ khuyên anh ta tận hưởng nó “bằng toàn bộ tâm hồn mình, và vui mừng với phần thưởng mà mình vừa tìm thấy”.

Trong quãng đời trưởng thành, Marcus rất cần đến sự bình thản mà chủ nghĩa Khắc kỷ có thể mang lại. Ông bị bệnh, có khả năng là bị lở loét. Cuộc sống gia đình của ông là một nguồn cơn gây đau khổ. Vợ ông dường như không chung thủy, và trong số ít nhất mười bốn đứa con mà bà có với ông, chỉ sáu người còn sống. Thêm vào đó là những căng thẳng trên cương vị một hoàng đế. Dưới triều đại của ông, có rất nhiều cuộc nổi dậy ở biên giới, và Marcus thường đích thân đi thị sát các chiến dịch chống lại những bộ lạc mới nổi. Quan lại của ông tạo phản, trong đó đáng chú ý nhất là Avidius Cassius, thống đốc của Syria. Thuộc hạ tỏ thái độ phạm thượng với ông, nhưng ông chịu đựng bằng “một thái độ bình tĩnh”. Dân chúng lấy ông ra làm trò đùa và không hề bị trừng phạt. Dưới triều đại của ông, đế chế cũng trải qua đại dịch, nạn đói và thiên tai như trận động đất ở Smyrna. Vì lẽ đó, Marcus đã nhận xét trong cuốn *Meditations* rằng “nghệ thuật sống giống như bộ môn đấu vật hơn là khiêu vũ”.

Nhà sử học La Mã Cassius Dio đã tóm tắt hoàn cảnh khó khăn của Marcus như sau: “Ông không có được vận may tương xứng, bởi lẽ ông không có cơ thể khỏe mạnh và gặp phải vô số khó khăn trong suốt thời gian trị vì. Nhưng chính vì vậy tôi lại càng ngưỡng mộ ông hơn, giữa những khó khăn dị thường, ông vẫn vượt qua và duy trì được đế chế.” Dio nói thêm rằng từ những ngày đầu tiên làm cố vấn cho Antoninus đến những ngày cuối cùng làm hoàng đế, “ông vẫn như vậy và không hề thay đổi chút nào”.

Năm 180, Marcus lâm trọng bệnh. Ông từ chối ăn uống vì muốn nhanh chóng ra đi. Ông mất vào ngày 17 tháng Ba năm đó, thọ 58 tuổi. Cái chết của ông gây ra nỗi xót thương sâu sắc trong lòng dân chúng, nhất là binh lính của ông.

Giống như sự chuyển biến của Đế chế La Mã Constantine mang lại lợi ích cho Cơ Đốc giáo, tư tưởng Khắc kỷ của Marcus cũng mang lại lợi ích cho triết lý này. Tuy nhiên, Marcus không thuyết giảng về chủ nghĩa Khắc kỷ. Ông không thuyết giảng cho người dân

La Mã về lợi ích của việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ; cũng như không công bố các bút ký triết học của mình. (*Meditations* là một cuốn nhật ký cá nhân - tên gốc là *To Himself* - và chỉ được công bố sau khi Marcus qua đời.) Và mặc dù nhiều người La Mã đương thời tự xem mình là người theo phái Khắc kỷ, có lẽ là để lấy lòng Marcus, nhưng mối quan tâm của ông về chủ nghĩa Khắc kỷ không dấy lên mối quan tâm về triết học trong đông đảo quần chúng. Theo một nghĩa nào đó, Marcus đại diện cho đỉnh cao của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Ngày nay, có thể thấy rằng chủ nghĩa Khắc kỷ không còn giữ được vị thế như trước. Đã bao giờ bạn gặp dù chỉ là một người đang thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ chưa? Chúng ta rất dễ quy chụp rằng chủ nghĩa Khắc kỷ không còn phổ biến là bởi triết lý của nó còn tồn tại những thiếu sót. Thế nhưng theo tôi, tình trạng này là do các yếu tố khác. Trước hết, con người thời nay hiếm khi có nhu cầu tuân theo một triết lý sống. Thay vì vậy, họ có xu hướng làm việc chăm chỉ để mua được những thiết bị tiêu dùng mới nhất, với niềm tin mãnh liệt rằng chỉ khi mua sắm đầy đủ, họ mới có một cuộc đời vừa ý nghĩa vừa viên mãn. Ngoài ra, ngay cả khi những người này nhận ra rằng cuộc đời còn có nhiều điều ý nghĩa hơn là mua sắm, họ cũng ít khi tìm đến chủ nghĩa Khắc kỷ để truy cầu một triết lý sống. Hoặc họ hoàn toàn không biết mình cần phải làm gì để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, hoặc nhiều khả năng là họ sẽ hiểu sai về nó.

Vì vậy, trong nỗ lực khôi phục chủ nghĩa Khắc kỷ, ở các chương tiếp theo, tôi sẽ trình bày chi tiết cách thức thực hành triết lý này.

## **PHẦN HAI**

# **CÁC KỸ THUẬT TÂM LÝ CỦA CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ**

## **Tưởng tượng tiêu cực**

### ***Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?***

---

Bất kỳ người thận trọng nào cũng sẽ thường xuyên suy ngẫm về những điều tồi tệ có thể xảy đến với mình. Lý do hiển nhiên là nhằm ngăn chặn những điều đó xảy ra. Chẳng hạn, một người có thể dành thời gian suy nghĩ về những cách kẻ gian có thể đột nhập vào nhà anh ta, nhờ thế mà ngăn chặn trước chuyện đó. Hoặc dành thời gian suy nghĩ về những căn bệnh mà anh ta có thể mắc phải, từ đó thực hiện các biện pháp phòng ngừa.

Nhưng cho dù chúng ta có làm mọi cách để ngăn chặn những chuyện tồi tệ xảy đến với mình, một số chuyện vẫn sẽ cứ xảy ra. Do đó, Seneca chỉ ra lý do thứ hai để suy ngẫm về những điều tồi tệ có thể xảy ra với chúng ta. Nếu nghĩ về những điều này, ta sẽ giảm bớt tác động của chúng đến bản thân khi chúng xảy ra: “Anh ta dập tắt sức mạnh của những vận rủi trong hiện tại bởi trước đó anh ta đã nhận thức được nguy cơ xảy đến của chúng.” Ông cho rằng tai họa sẽ gây ảnh hưởng nặng nề nhất đến những người “chỉ biết mong cầu vận may”. Epictetus lặp lại lời khuyên này: Chúng ta nên nhớ rằng “mọi thứ ở khắp mọi nơi đều sẽ có ngày tàn lụi”. Nếu không nhận ra điều này và làm tưởng rằng chúng ta sẽ luôn luôn được thụ hưởng những thứ mà mình coi trọng, chúng ta có thể sẽ phải gánh chịu nhiều đau khổ khi những thứ đó bị tước đoạt mất.

Bên cạnh những lý do trên, còn có một lý do thứ ba để suy ngẫm về những điều tồi tệ có thể xảy ra với chúng ta và lý do này được cho là quan trọng hơn cả. Con người không hạnh phúc chủ yếu là vì chúng ta không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Sau khi nỗ lực để có được những thứ mình muốn, chúng ta thường mất hứng thú với đối tượng mà mình ham muốn. Thay vì cảm thấy thỏa mãn, chúng ta lại

cảm thấy buồn chán, và để đối phó với nỗi buồn chán này, chúng ta tiếp tục hình thành những ham muốn mới, thậm chí còn lớn hơn.

Các nhà tâm lý học Shane Frederick và George Loewenstein đã nghiên cứu hiện tượng này và đặt tên là *hiệu ứng thích nghi với khoái lạc*. Để minh họa quá trình thích nghi này, họ đưa ra nghiên cứu về những người trúng xổ số. Thông thường, việc trúng xổ số sẽ cho phép một người sống cuộc đời trong mơ của mình. Tuy nhiên, sau giai đoạn hồ hởi ban đầu, mức độ hạnh phúc của họ rất cuộc sẽ quay trở lại như mức trước khi trúng xổ số. Họ bắt đầu xem nhẹ chiếc xe Ferrari và căn biệt thự mới của mình, giống như trước đây từng xem nhẹ chiếc xe bán tải rỉ sét và căn hộ chật chội của họ.

Một biểu hiện khác ít cực đoan hơn của hiệu ứng thích nghi với khoái lạc xuất hiện khi chúng ta mua sắm. Ban đầu, chúng ta thích thú với chiếc tivi màn hình rộng hoặc cái túi xách da vừa mới mua. Nhưng sau một thời gian, chúng ta lại xem nhẹ chúng và muốn một chiếc tivi màn hình rộng hơn hoặc một cái túi xách đắt đỏ hơn. Tương tự thế, chúng ta cũng trải nghiệm hiệu ứng thích nghi với khoái lạc trong sự nghiệp. Chúng ta có thể từng mơ ước một công việc nào đó. Thành thử, chúng ta vất vả đèn sách thời đại học và có khi là cả cao học để đi đúng hướng trên con đường sự nghiệp, và quá trình này có thể mất nhiều năm trời. Khi cuối cùng cũng có được công việc trong mơ, chúng ta sẽ rất vui sướng, nhưng chẳng bao lâu sau chúng ta có xu hướng bất mãn trở lại. Chúng ta sẽ ca cẩm về chuyện lương lậu, đồng nghiệp và việc không được sếp trọng dụng.

Chúng ta cũng trải nghiệm hiệu ứng thích nghi với khoái lạc trong các mối quan hệ. Chúng ta gặp người đàn ông hoặc phụ nữ trong mơ của mình, và sau thời gian tìm hiểu nồng nhiệt, chúng ta kết hôn với người đó. Mới đầu, chúng ta đắm chìm trong niềm hạnh phúc hôn nhân, nhưng chẳng mấy chốc, chúng ta lại cảm thấy khó chịu trước những thói xấu của người bạn đời và không lâu sau đó, mơ tưởng đến việc bắt đầu một mối quan hệ với người mới.

Quá trình thích nghi này dẫn đến việc mọi người rơi vào một guồng quay thỏa mãn. Họ cảm thấy không hạnh phúc nếu nhận thấy có một ham muốn trong mình chưa được đáp ứng. Họ tìm cách đáp

ứng ham muốn này, tin rằng một khi đáp ứng được nó, họ sẽ cảm thấy thỏa mãn. Tuy nhiên vấn đề là sau khi đáp ứng được một ham muốn về thứ gì đó, họ lại thích nghi với sự có mặt của thứ đó trong cuộc sống và thành thử không còn khao khát nó nữa - hoặc không còn cảm thấy nó đáng khao khát như trước. Rốt cuộc, họ lại cảm thấy bất mãn hệt như trước khi họ đáp ứng ham muốn này.

Thế nên, một bí quyết để có được hạnh phúc là chặn trước quá trình thích nghi: Chúng ta cần áp dụng các biện pháp để ngăn không cho bản thân xem nhẹ những thứ mà chúng ta đã nỗ lực vất vả mới có được. Và bởi trước giờ không áp dụng các biện pháp này, thế nên chúng ta ắt hẳn đã thích nghi với nhiều thứ trong cuộc sống, những thứ mà chúng ta từng ao ước nhưng bây giờ lại xem nhẹ, có thể kể đến người bạn đời, con cái, nhà cửa, xe cộ và công việc của chúng ta.

Có nghĩa là bên cạnh việc tìm cách chặn trước quá trình thích nghi, chúng ta còn cần tìm cách đảo ngược nó. Tức là, chúng ta cần một kỹ thuật để tạo cho mình ham muốn đối với những thứ chúng ta đã có sẵn. Trên khắp thế giới và trong suốt hàng thiên niên kỷ qua, những ai từng suy xét kỹ về cách thức hoạt động của ham muốn đều nhận ra điều này - cách dễ dàng nhất để có được hạnh phúc là học cách muốn những thứ mà chúng ta đã có sẵn. Lời khuyên đúng đắn này nói ra thì đơn giản nhưng khó là ở chỗ áp dụng nó vào cuộc sống. Suy cho cùng, làm sao để thuyết phục bản thân muốn những thứ mà chúng ta đã có sẵn?

Các nhà Khắc kỷ tin rằng họ có câu trả lời cho câu hỏi này. Họ khuyên chúng ta dành thời gian tưởng tượng rằng bản thân mất đi những thứ mình quý trọng - rằng người vợ bỏ ta mà đi, chiếc xe của ta bị lấy cắp, hoặc ta bị mất việc. Theo các nhà Khắc kỷ, làm vậy sẽ khiến chúng ta trân trọng vợ mình, chiếc xe và công việc của mình hơn. Kỹ thuật này - cho phép chúng tôi gọi nó là *tưởng tượng tiêu cực* - đã được các nhà Khắc kỷ sử dụng chí ít cũng phải từ thời Chrysippus\*. Theo tôi, đây là kỹ thuật giá trị nhất trong bộ công cụ tâm lý học của các nhà Khắc kỷ.

Seneca mô tả kỹ thuật tưởng tượng tiêu cực trong bức thư an ủi Marcia, một người phụ nữ vẫn sống trong đau khổ mòn mỏi kể từ ngày cô chôn cất đứa con trai ba năm về trước. Trong bức thư này, bên cạnh việc chỉ cho Marcia cách vượt qua nỗi đau buồn hiện tại, Seneca còn đưa ra lời khuyên giúp cô có thể tránh được nỗi đau buồn tương tự trong tương lai: điều cô cần làm là lường trước những sự kiện có thể khiến mình đau buồn. Cụ thể, ông nói, cô cần phải nhớ rằng mọi thứ chúng ta có đều là “vay mượn” từ Vận mệnh, nó có thể lấy lại mà không cần sự cho phép của chúng ta - kỳ thực là còn không cần thông báo trước. Do đó, “chúng ta cần phải yêu thương tất cả những người thân yêu của mình..., nhưng luôn nhớ rằng chúng ta không được hứa hẹn là có thể giữ họ bên mình mãi mãi, thậm chí còn không được hứa hẹn là có thể giữ họ bên mình lâu dài.” Trong khi tận hưởng thời gian bên cạnh những người thân yêu, chúng ta nên định kỳ dành thời gian để suy ngẫm về khả năng niềm vui này sẽ kết thúc. Hoặc là cái chết của chúng ta sẽ kết thúc nó.

Epictetus cũng ủng hộ kỹ thuật tưởng tượng tiêu cực. Ví dụ, ông khuyên chúng ta khi hôn con mình, hãy nhớ rằng đứa trẻ có thể chết và nó không phải là vật sở hữu của chúng ta - rằng đứa trẻ được trao cho chúng ta “vào giây phút hiện tại, chứ không phải là mãi mãi hoặc không thể chia lìa”. Ông khuyên rằng chính trong lúc hôn đứa trẻ, chúng ta hãy tự nhủ rằng đứa trẻ có thể chết vào ngày mai.

Để hiểu tại sao việc tưởng tượng về cái chết của một đứa trẻ có thể khiến chúng ta trân trọng đứa trẻ đó nhiều hơn, hãy xem xét trường hợp của hai người cha sau. Người cha đầu tiên ghi nhớ lời khuyên của Epictetus và định kỳ nghĩ về cái chết của con mình. Người cha thứ hai gạt phăng những suy nghĩ ảm đạm như vậy. Thay vào đó, ông cho rằng đứa con sẽ sống lâu hơn mình và cô bé sẽ luôn ở bên làm ông vui. Người cha đầu tiên chắc chắn sẽ quan tâm và yêu thương con nhiều hơn người cha thứ hai. Khi nhìn thấy con gái mình vào buổi sáng, ông sẽ vui mừng vì cô bé vẫn còn là một phần trong cuộc sống của ông, và ông sẽ tận dụng tối đa mọi cơ hội trong ngày để tương tác với cô bé. Ngược lại, người cha thứ hai

sẽ khó lòng có được cảm giác hạnh phúc trào dâng mỗi khi nhìn thấy đứa con vào buổi sáng. Kỳ thực, ông ta thậm chí còn không buồn rời mắt khỏi tờ báo để xác nhận sự có mặt của cô bé trong phòng. Trong ngày, ông ta sẽ không tận dụng mọi cơ hội để chơi với con vì cho rằng chuyện đó có thể hoãn lại đến ngày mai. Và khi ông ta rớt cuộc cũng dành thời gian cho con, có lẽ niềm vui mà ông ta có được khi ở bên cạnh cô bé sẽ không sâu sắc bằng niềm vui của người cha đầu tiên khi chơi cùng con.

Bên cạnh việc suy ngẫm về cái chết của người thân, các nhà Khắc kỷ cho rằng chúng ta nên dành thời gian suy ngẫm về việc mất đi những người bạn do họ qua đời hoặc có thể là do đôi bên tranh cãi dẫn đến bất hòa. Bởi vậy, Epictetus khuyên rằng mỗi lần nói lời tạm biệt một người bạn, chúng ta nên thầm nhắc bản thân rằng đây có thể là lần từ biệt cuối cùng. Nếu làm vậy, chúng ta sẽ quý trọng bạn bè của mình hơn, nhờ đó mà nhận được nhiều niềm vui hơn từ những tình bạn này.

Epictetus nói rằng chúng ta cũng nên suy ngẫm về cái chết của chính mình. Tương tự thế, Seneca khuyên bạn ông là Lucilius sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của cuộc đời, thậm chí ông còn khuyên rằng chúng ta nên sống như thể chính khoảnh khắc hiện tại này là khoảnh khắc cuối cùng của đời mình.

Sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của đời mình có nghĩa là gì? Một số người cho rằng nó có nghĩa là sống bản năng và chạy theo những lạc thú vô độ. Suy cho cùng, nếu hôm nay là ngày cuối cùng trong đời thì chúng ta sẽ không phải trả giá cho lối sống phóng túng của mình. Chúng ta có thể sử dụng ma túy mà chẳng sợ bị nghiện. Tương tự, chúng ta có thể tiêu pha vô tội vạ mà chẳng cần lo chuyện nợ nần sau này.

Thế nhưng, đây không phải là chủ ý của các nhà Khắc kỷ khi họ khuyên chúng ta sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng của đời mình. Đối với họ, sống như thể mỗi ngày đều là ngày cuối cùng đơn thuần là sự mở rộng của kỹ thuật tưởng tượng tiêu cực. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên định kỳ dành thời gian để suy ngẫm về thực tế rằng chúng ta sẽ không sống mãi, thế nên ngày hôm nay

có thể là ngày cuối cùng của chúng ta. Thay vì biến chúng ta thành những người chạy theo chủ nghĩa khoái lạc, sự suy ngẫm này sẽ khiến chúng ta trân trọng việc mình đang sống và có cơ hội lấp đầy ngày hôm nay bằng các hoạt động. Nhờ thế, chúng ta sẽ bớt phung phí những tháng ngày của đời mình. Nói cách khác, khi các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của đời mình, họ không hướng đến việc thay đổi các hoạt động của chúng ta, mà là thay đổi trạng thái tâm trí của chúng ta khi thực hiện những hoạt động đó. Cụ thể, họ không muốn chúng ta ngừng suy nghĩ hoặc thôi lên kế hoạch cho ngày mai; thay vào đó, họ muốn chúng ta khi suy nghĩ và lên kế hoạch cho ngày mai thì hãy nhớ trân trọng ngày hôm nay.

Vậy tại sao các nhà Khắc kỷ lại muốn chúng ta suy ngẫm về cái chết của mình? Đó là bởi điều này có thể giúp chúng ta tận hưởng cuộc sống nhiều hơn đáng kể.

Và bên cạnh việc suy ngẫm về cái chết của bản thân, các nhà Khắc kỷ còn khuyên chúng ta suy ngẫm về việc mất đi tài sản sở hữu. Phần lớn chúng ta đều dành thời giờ rảnh rỗi để nghĩ đến những thứ chúng ta muốn mà không có. Marcus nói rằng sẽ tốt hơn rất nhiều nếu dành khoảng thời gian này để nghĩ đến mọi thứ mình đang sở hữu và ngẫm xem ta sẽ nhớ chúng nhiều thế nào nếu chúng không còn là của ta nữa. Theo đó, chúng ta nên nghĩ đến việc mình sẽ cảm thấy thế nào nếu mất đi những tài sản sở hữu, bao gồm nhà cửa, xe cộ, quần áo, thú cưng và tài khoản ngân hàng; chúng ta sẽ cảm thấy thế nào nếu mất đi các khả năng của mình, bao gồm khả năng nghe, nói, đi lại, thở và nuốt; và chúng ta sẽ cảm thấy thế nào nếu mất đi sự tự do.

Phần lớn chúng ta đang “sống như trong mơ tức là sống cuộc đời mà chúng ta từng mơ ước. Chúng ta có thể đã kết hôn được với người từng trong mộng, có những đứa con và công việc từng mơ ước, cũng như sở hữu chiếc xe mà mình từng mong mỏi mua được. Nhưng vì hiệu ứng thích nghi với khoái lạc, ngay khi chúng ta thấy mình đang sống cuộc đời như mơ, chúng ta bắt đầu xem nhẹ cuộc sống đó. Thay vì dành những ngày tháng cuộc đời để tận hưởng

vận may đó, chúng ta lại dành thời gian này để hình thành và theo đuổi những giấc mơ mới, to lớn hơn. Kết quả là chúng ta không bao giờ thỏa mãn với cuộc sống của mình. Tưởng tượng tiêu cực có thể giúp chúng ta tránh được nghiệp chướng này.

Nhưng còn những người rõ ràng là không hề đang sống như trong mơ thì sao? Một người vô gia cư chẳng hạn? Điểm quan trọng cần hiểu là chủ nghĩa Khắc kỷ tuyệt nhiên không phải là triết lý của người giàu. Người nghèo cũng có thể hưởng lợi từ việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Mặc dù hoàn cảnh cơ hàn sẽ hạn chế họ trong nhiều việc, nhưng không thể ngăn cản họ thực hành kỹ thuật tưởng tượng tiêu cực.

Hãy xét đến tình huống một người nghèo tới nỗi chỉ sở hữu duy nhất một cái khố. Hoàn cảnh của anh ta vẫn có thể trở nên bi đát hơn: anh ta có thể bị mất cái khố. Theo các nhà Khắc kỷ, anh ta cũng nên suy ngẫm về khả năng này. Giả dụ là sau đó anh ta đánh mất cái khố, vậy thì chừng nào anh ta còn khỏe mạnh, hoàn cảnh của anh ta vẫn có thể trở nên bi đát hơn. Và nếu sức khỏe của anh ta xấu đi thì sao? Anh ta có thể biết ơn vì mình vẫn còn sống.

Khó có chuyện ai đó rơi vào hoàn cảnh không thể bi đát hơn được nữa. Thế nên khó có ai lại không được hưởng lợi từ việc thực hành tưởng tượng tiêu cực. Ý tôi không phải là việc thực hành tưởng tượng tiêu cực sẽ khiến cuộc sống của những người chẳng có cái gì trở nên thú vị như cuộc sống của những người sung túc, mà là việc thực hành tưởng tượng tiêu cực - và nói rộng ra là thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ - có thể giúp những người có cuộc sống thiếu thốn bớt khổ sở.

Một điểm khác cần hiểu rõ: Mặc dù đưa ra lời khuyên để làm cuộc sống trở nên dễ chịu hơn cho những người đang bị đối xử tồi tệ và bất công, các nhà Khắc kỷ tuyệt nhiên không ủng hộ những người này khuấy phục trước hoàn cảnh. Các nhà Khắc kỷ sẽ tìm cách cải thiện hoàn cảnh bên ngoài, nhưng đồng thời, họ cũng đề xuất những việc có thể làm để giảm bớt đau khổ đến khi cải thiện được hoàn cảnh đó.

Người ta có thể cho rằng các nhà Khắc kỷ sẽ có xu hướng bi quan, vì họ quanh đi quẩn lại chỉ nghĩ đến những tình huống xấu nhất. Thế nhưng, chúng tôi nhận thấy rằng thực hành tưởng tượng tiêu cực đều đặn có tác dụng chuyển biến các nhà Khắc kỷ thành những người vô cùng lạc quan. Cho phép tôi giải thích thêm về điều này.

Chúng ta thường mô tả người lạc quan là người nhìn thấy ly nước của mình đầy một nửa thay vì vơi một nửa. Đối với một nhà Khắc kỷ, mức độ lạc quan này mới chỉ là điểm khởi đầu. Sau khi bày tỏ thái độ cảm kích vì ly nước của anh ta đầy một nửa thay vì không có nước, anh ta tiếp tục bày tỏ niềm vui sướng vì có một cái ly: Suy cho cùng, cái ly có thể bị vỡ hoặc bị lấy cắp. Và nếu muốn, anh ta có thể tiếp tục nhận xét những đặc tính đáng ngạc nhiên của cái ly thủy tinh: Nó rẻ tiền và khá bền, không làm nước rót vào bị pha tạp mùi, và - nhiệm màu hơn cả! - cho phép chúng ta nhìn thấy những gì nó chứa đựng. Điều này nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng với một người không đánh mất khả năng tận hưởng niềm vui, thế giới là một nơi tuyệt vời. Đối với một người như vậy, những cái ly thật nhiệm màu; còn đối với những người khác, cái ly chỉ là cái ly mà thôi, cái ly này đang vơi một nửa và cần được rót đầy.

Sự thích nghi với khoái lạc có sức mạnh dập tắt niềm vui của chúng ta với thế giới. Do quá trình thích nghi, chúng ta xem cuộc sống của mình và những gì mình có là điều đương nhiên, thay vì hân hoan tận hưởng chúng. Tưởng tượng tiêu cực là liều thuốc đặc trị hiệu ứng thích nghi với khoái lạc. Nhờ suy nghĩ một cách có ý thức về sự mất đi của những thứ mà ta sở hữu, ta có thể lấy lại cảm giác trân trọng với chúng, từ đó phục hồi khả năng tận hưởng niềm vui.

Trẻ em có khả năng tận hưởng niềm vui một phần là bởi chúng không xem bất cứ thứ gì là đương nhiên. Đối với chúng, thế giới này vô cùng mới mẻ và bất ngờ. Hơn nữa, chúng còn chưa hiểu rõ cơ chế hoạt động của thế giới này: Biết đâu những thứ chúng có ngày hôm nay sẽ biến mất một cách bí ẩn vào ngày mai. Chúng khó mà

xem nhẹ một thứ gì đó khi chúng còn không biết chắc nó có tiếp tục tồn tại nữa không.

Nhưng khi con trẻ lớn lên, chúng ngày càng chai lì. Đến độ tuổi vị thành niên, chúng có thể xem nhẹ gần như mọi thứ và mọi người xung quanh. Chúng có thể ca cẩm về cuộc sống, nhà cửa, cha mẹ, anh chị em. Và trong một số trường hợp cực đoan, những đứa trẻ này lớn lên trở thành những người trưởng thành không chỉ mất đi khả năng tận hưởng thế giới xung quanh mà dường như còn lấy làm tự hào với sự vô cảm này. Họ sẽ đưa ngay cho bạn một danh sách dài những điều họ không thích ở bản thân và cuộc sống của họ, nếu có thể, họ ao ước được thay đổi người bạn đời của họ, con cái họ, nhà cửa, công việc, xe ô tô, tuổi tác, tài khoản ngân hàng, cân nặng, màu tóc và hình dạng cái rốn của họ. Nếu hỏi họ trân trọng điều gì trên đời - nếu hỏi họ liệu có bất cứ thứ gì làm họ thỏa mãn không - sau một hồi suy nghĩ, họ có thể miễn cưỡng nêu ra một hoặc hai thứ.

Đôi khi một tai họa xảy đến và phá vỡ vỏ bọc chai lì của những người trên. Giả dụ có một trận lốc xoáy phá hủy nhà của họ. Tất nhiên, đây là những sự kiện bi thảm, nhưng đồng thời trong cái rủi lại có cái may: những người sống sót có thể cảm thấy trân trọng bất cứ thứ gì mà họ còn sở hữu. Nhìn chung, chiến tranh, bệnh tật và thiên tai là bi kịch vì chúng lấy đi những thứ ta coi trọng, nhưng chúng cũng có sức mạnh chuyển hóa những người trải qua chúng. Trước kia, những người này có thể sống như kẻ mộng du; còn giờ đây cuộc sống của họ ngập tràn niềm vui và sự biết ơn. Trước kia, họ có thể thờ ơ với thế giới xung quanh, còn giờ đây họ tỉnh giấc trước vẻ đẹp của thế giới.

Tuy nhiên, biến chuyển do tai họa đem lại có những mặt hạn chế. Đầu tiên là bạn không thể trông chờ tai họa giáng xuống đầu mình. Kỳ thực, nhiều người sống cả đời mà không gặp phải tai họa nào và hệ quả là cuộc đời của họ thiếu đi niềm vui. (Trớ trêu thay, có một cuộc đời chẳng gặp phải vận rủi nào lại chính là vận rủi của họ.) Hạn chế thứ hai là những tai họa có sức mạnh chuyển hóa một người thì cũng có thể lấy đi mạng sống của người đó. Chẳng hạn như một

hành khách trên một chiếc máy bay bị cháy động cơ khi đang trên không trung, bước ngoặt này có thể khiến vị hành khách suy xét lại cuộc sống của anh ta, nhờ đó có được cái nhìn sâu sắc về những gì thực sự có giá trị trong cuộc sống. Đáng tiếc là ngay sau khoảnh khắc giác ngộ này, anh ta có thể sẽ chết.

Hạn chế thứ ba của các biến chuyển do tai họa đem lại là trạng thái vui vẻ được chúng kích hoạt có xu hướng giảm dần. Những người trở về từ cõi chết thường lấy lại được niềm vui sống. Chẳng hạn, họ có hứng đi ngắm hoàng hôn mà hồi xưa họ không mấy khi để ý đến, hoặc thích thú được trò chuyện tâm tình với người bạn đời mà trước đây họ từng xem nhẹ. Họ sống như vậy được một thời gian, nhưng rồi sau đó, trong rất nhiều trường hợp, họ lại trở nên thờ ơ. Họ có thể không để ý đến khung cảnh hoàng hôn rực rỡ bên ngoài cửa sổ bởi đang mãi kêu ca với người bạn đời rằng chẳng có chương trình nào đáng xem trên ti vi.

Tưởng tượng tiêu cực không có những hạn chế này. Chúng ta không cần phải chờ đợi để thực hành tưởng tượng tiêu cực. Tai họa có thể giết chết chúng ta, còn thực hành tưởng tượng tiêu cực thì không. Và bởi lẽ tưởng tượng tiêu cực có thể được thực hiện nhiều lần, cho nên tác dụng tích cực của nó, không như tác dụng của một tai họa, có thể kéo dài vô hạn. Do đó, tưởng tượng tiêu cực là một kỹ thuật hiệu quả giúp chúng ta lấy lại cảm giác trân quý cuộc sống và cùng với đó là khả năng tận hưởng niềm vui.

Các nhà Khắc kỷ không phải là đối tượng duy nhất khai thác sức mạnh của tưởng tượng tiêu cực. Ví dụ, hãy xét đến những người nói lời tạ ơn trước bữa ăn. Một số người có thể cho rằng đây đơn giản chỉ là thói quen, số khác lại cho rằng vì họ sợ Thượng đế sẽ trừng phạt họ nếu họ không làm như vậy. Nhưng nếu hiểu đúng, nói lời tạ ơn - và mọi lời cầu nguyện mang tính tạ ơn - là một dạng tưởng tượng tiêu cực. Trước khi dùng bữa, những người nói lời tạ ơn tạm dừng một lúc để suy nghĩ về thực tế rằng họ có thể không có sẵn chỗ thức ăn này, trong trường hợp đó họ sẽ bị đói. Và ngay cả nếu có sẵn thức ăn, họ cũng có thể không chia sẻ được với những

người đang ngồi tại bàn ăn. Khi nghĩ như vậy, lời tạ ơn có khả năng chuyển hóa một bữa ăn bình thường thành một lý do để ăn mừng.

Một số người không cần các nhà Khắc kỷ hay một mục sư chỉ cho họ biết rằng chìa khóa để có tâm tính vui vẻ là định kỳ suy ngẫm về những ý nghĩ tiêu cực, tự họ đã khám phá ra điều đó. Tôi đã gặp nhiều người như vậy. Họ nhìn nhận hoàn cảnh sống của mình không phải trên phương diện những gì họ không có, mà trên phương diện những gì họ đang có và cái cảm giác thiếu vắng trong họ nếu đánh mất chúng. Nói một cách khách quan, nhiều người trong số họ khá xui xẻo; tuy nhiên, họ sẽ kể chi tiết cho bạn rằng họ may mắn đến thế nào - vì vẫn còn sống, còn có thể đi lại, sống ở nơi họ đang sống, ... Có thể rút ra nhiều điều khi so sánh họ với những người “có tất cả” nhưng chẳng biết trân quý bất cứ thứ gì mình có nên thành ra lại vô cùng khổ sở.

Lại nói đến những người dường như lấy làm tự hào vì bản thân không tận hưởng niềm vui trong thế giới xung quanh. Vì một lý do nào đó, họ tin rằng từ chối tận hưởng niềm vui cuộc sống là biểu hiện của sự trưởng thành về mặt cảm xúc: Họ cho rằng nếu lúc nào cũng tận hưởng niềm vui trong mọi thứ thì thật ấu trĩ. Hoặc có lẽ họ quyết định rằng từ chối tận hưởng niềm vui cuộc sống mới là hợp thời. Nói cách khác, từ chối tận hưởng niềm vui cuộc sống là dấu hiệu của sự tinh tế.

Nếu bạn hỏi ý kiến những kẻ bất mãn trên về những người lúc nào cũng hớn hờ - hoặc về những nhà Khắc kỷ lạc quan thích phân tích chi tiết các đặc tính tuyệt diệu của một cái ly thủy tinh - có lẽ họ sẽ dè bĩu: “Những người như vậy đúng là ngu xuẩn. Họ không nên thỏa mãn với những thứ quá nhỏ bé. Họ nên tham vọng nhiều hơn và không được bằng lòng đến khi nào đạt được mục tiêu.” Thế nhưng theo tôi, sự ngu xuẩn thực sự là sống cả đời trong trạng thái bất mãn do chính mình tạo ra, trong khi bản thân có quyền được lựa chọn. Có thể thỏa mãn với những điều nhỏ bé không phải là một nhược điểm, mà là một phúc phận - nếu điều bạn đang tìm kiếm là sự thỏa mãn. Và nếu bạn đang tìm kiếm một thứ khác ngoài sự thỏa mãn, tôi sẽ lấy làm ngạc nhiên và rất muốn tìm hiểu xem bạn thấy

điều gì còn đáng khao khát hơn cả sự thỏa mãn. Liệu có thứ gì đáng cho chúng ta hy sinh sự thỏa mãn để có được nó không?

Nếu có trí tưởng tượng phong phú, chúng ta sẽ dễ dàng thực hành tưởng tượng tiêu cực, chẳng hạn như dễ dàng tưởng tượng ra ngôi nhà của mình bị thiêu rụi, chúng ta bị đuổi việc hoặc bị mù. Nếu khó tưởng tượng ra những chuyện như vậy, chúng ta có thể thực hành kỹ thuật này bằng cách chú ý tới những chuyện tồi tệ xảy đến với người khác và suy ngẫm về sự thật rằng những chuyện đó có thể xảy đến với mình. Chúng ta cũng có thể tìm hiểu lịch sử để xem tổ tiên mình từng sống như thế nào. Chúng ta sẽ nhanh chóng khám phá ra rằng mình đang có cuộc sống mà các vị tổ tiên hẳn sẽ xem là cuộc sống trong mơ - chúng ta thường xem nhẹ những thứ mà tổ tiên chúng ta không hề có, bao gồm thuốc kháng sinh, máy điều hòa, giấy vệ sinh(!), điện thoại di động, tivi, cửa sổ, kính mắt và hoa quả tươi giữa kỳ giá rét. Khi nhận ra điều này, chúng ta có thể cảm thấy thật may mắn vì không phải sống vào thời của tổ tiên mình, giống như cách con cháu chúng ta sau này có lẽ cũng sẽ cảm thấy thật may mắn vì không phải sống vào thời của chúng ta!

Kỹ thuật tưởng tượng tiêu cực cũng có thể được dùng theo cách ngược lại. Ngoài việc tưởng tượng những điều tồi tệ từng xảy đến với người khác xảy ra với chúng ta, chúng ta có thể tưởng tượng những chuyện tồi tệ xảy ra với chúng ta xảy đến với người khác. Trong cuốn *Discourse*, Epictetus ủng hộ kỹ thuật “tưởng tượng phóng chiếu” này. Ông nói rằng giả sử người hầu của chúng ta làm vỡ một chiếc cốc. Chúng ta có thể nổi giận và trạng thái bình thản của chúng ta bị sự cố này phá vỡ. Một cách để ngăn chặn cơn giận là nghĩ về việc chúng ta sẽ cảm thấy thế nào nếu sự cố này xảy ra với người khác. Nếu đang ở nhà người khác và người hầu của họ làm vỡ cốc, rất có thể chúng ta sẽ không nổi giận; có khi chúng ta còn cố gắng xoa dịu chủ nhà: “Chỉ là một cái cốc thôi mà; rơi vỡ là chuyện bình thường.” Epictetus tin rằng thực hành tưởng tượng phóng chiếu sẽ giúp ta nhận rõ tính chất vô nghĩa của những chuyện tồi tệ xảy đến với mình và do đó ngăn không cho chúng phá hỏng sự bình thản của ta.

Ở điểm này, một người không theo trường phái Khắc kỷ có thể phản biện như sau. Các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta theo đuổi sự bình thản và để đạt được nó, họ khuyên chúng ta thực hành tưởng tượng tiêu cực. Nhưng đây chẳng phải là một lời khuyên mâu thuẫn sao? Giả dụ một nhà Khắc kỷ được mời đi chơi dã ngoại. Trong lúc mọi người tận hưởng buổi dã ngoại, nhà Khắc kỷ sẽ ngồi trầm ngâm suy ngẫm về những chuyện có thể phá hỏng buổi dã ngoại: “Món xa-lát khoai tây có thể bị thiu và mọi người sẽ bị ngộ độc thực phẩm. Ai đó có thể bị vỡ xương mắt cá chân trong lúc chơi bóng chày. Có thể xuất hiện một trận giông bão dữ dội khiến mọi người bỏ chạy tán loạn. Có thể tôi sẽ bị sét đánh chết.” Điều này nghe chẳng vui chút nào. Hơn nữa, một nhà Khắc kỷ có lẽ sẽ khó lòng đạt được sự bình thản sau khi suy xét đến những viễn cảnh như vậy. Ngược lại, ông ta có thể trở nên ủ rũ và lo âu.

Tuy nhiên, thật sai lầm khi cho rằng các nhà Khắc kỷ dành toàn bộ thời gian để suy ngẫm về những tai họa tiềm tàng. Thay vì vậy, họ thực hành một cách định kỳ. Vài lần mỗi ngày hoặc vài lần mỗi tuần, một nhà Khắc kỷ sẽ tạm ngừng tận hưởng cuộc sống để nghĩ đến chuyện tất cả những điều mà ông ta đang tận hưởng có thể bị tước mất như thế nào.

Hơn nữa, có một sự khác biệt giữa *suy ngẫm* về chuyện gì đó tệ hại có thể xảy ra và *lo lắng* về nó. Suy ngẫm là một bài tập liên quan đến trí óc, và chúng ta có thể thực hành mà không ảnh hưởng đến cảm xúc của mình. Chẳng hạn, một nhà khí tượng học có thể dành thời gian nghĩ về những cơn lốc xoáy mà không cảm thấy sợ chết vì lốc xoáy. Tương tự, một nhà Khắc kỷ có thể suy ngẫm về những chuyện tồi tệ có thể xảy ra mà không bị lo âu chi phối.

Cuối cùng, thay vì làm cho chúng ta trở nên ủ rũ, tưởng tượng tiêu cực sẽ giúp chúng ta gia tăng mức độ thích thú đối với thế giới xung quanh, bởi lẽ nó sẽ ngăn không cho chúng ta xem nhẹ thế giới này. Mặc cho - hay đúng hơn là chính vì - những suy nghĩ u ám của mình, nhà Khắc kỷ có thể tận hưởng buổi dã ngoại trọn vẹn hơn hẳn những người không cân nhắc đến những viễn cảnh u ám; ông ta

tham gia buổi dã ngoại trong niềm hân hoan vì hiểu rõ rằng nó hoàn toàn có thể bị phá hỏng.

Lúc này, những người phê phán chủ nghĩa Khắc kỷ có thể đưa ra một mối quan ngại khác. Với thứ mà bạn không trân trọng, bạn sẽ không bận tâm đến chuyện đánh mất nó. Nhưng vì liên tục thực hành tưởng tượng tiêu cực, các nhà Khắc kỷ sẽ rất trân trọng những người và vật xung quanh họ. Nếu vậy, chẳng phải là họ tự đặt mình vào tình thế đau khổ hay sao? Chẳng phải là họ sẽ chịu đựng nỗi đau cùng cực khi cuộc sống lấy đi những người và vật này, bởi lẽ đôi khi điều đó là không thể tránh khỏi hay sao?

Để dễ hiểu, hãy xét đến ví dụ về hai người cha mà tôi đã đề cập trước đó. Người cha đầu tiên định kỳ suy ngẫm về sự ra đi của đứa trẻ và do đó không xem sự hiện diện của cô bé là đương nhiên; trái lại, ông ta rất trân trọng cô bé. Người cha thứ hai thì giả định rằng đứa trẻ sẽ mãi mãi ở bên ông ta và do đó không biết trân trọng cô bé. Người ta có thể lập luận rằng bởi lẽ người cha thứ hai không trân trọng con mình nên ông ta sẽ hờ hững trước cái chết của đứa con, còn người cha đầu tiên sẽ đau khổ tột cùng nếu đứa con bị chết vì ông ta vô cùng trân trọng cô bé.

Theo tôi, các nhà Khắc kỷ sẽ đáp trả bằng cách lập luận rằng người cha thứ hai chắc chắn sẽ đau khổ trước cái chết của đứa con: ông ta sẽ cảm thấy vô cùng hối hận vì đã không trân trọng cô bé. Rất có thể ông ta sẽ bị những suy nghĩ “giá như” giày vò: “Giá như tôi dành nhiều thời gian để chơi với con bé hơn! Giá như tôi kể nhiều chuyện cho con bé nghe trước lúc đi ngủ hơn! Giá như tôi đến dự buổi biểu diễn vĩ cầm của con bé thay vì đi chơi golf!” Tuy nhiên, người cha đầu tiên sẽ không có những tiếc nuối tương tự, bởi lẽ ông ta trân trọng con gái mình nên đã tận dụng mọi cơ hội để tương tác với cô bé.

Xin đừng nhầm lẫn: người cha đầu tiên có đau khổ vì cái chết của đứa con. Như chúng ta sẽ thấy, các nhà Khắc kỷ thường suy ngẫm về những chuyện đau buồn như một phần của thân phận con người. Nhưng ít ra thì người cha này có thể được an ủi vì biết rằng mình đã tận dụng trọn vẹn khoảng thời gian ngắn ngủi bên con. Người cha

thứ hai sẽ không có được sự an ủi nào, dẫn đến cảm giác vừa đau khổ vừa tội lỗi. Tôi cho rằng chính người cha thứ hai mới là người tự đặt mình vào tình thế đau khổ.

Các nhà Khắc kỷ cũng sẽ lập luận rằng thực hành tưởng tượng tiêu cực vừa giúp chúng ta trân trọng thế giới, vừa chuẩn bị tinh thần cho chúng ta trước những thay đổi trong thế giới đó. Xét cho cùng, thực hành tưởng tượng tiêu cực là suy ngẫm về tính vô thường của thế giới xung quanh chúng ta. Do đó, nếu một người cha thực hành tưởng tượng tiêu cực đúng cách, ông ta sẽ đi đến hai kết luận: ông ta may mắn vì có một đứa con, và bởi lẽ ông ta không thể chắc chắn được chuyện đứa con có tiếp tục hiện diện trong cuộc đời mình hay không, nên ông ta cần chuẩn bị cho việc mất đi đứa con.

Đó là lý do tại sao Marcus, ngay sau khi khuyên độc giả dành thời gian để nghĩ về việc họ sẽ nhớ những tài sản sở hữu của mình nhiều như thế nào nếu chúng mất đi, liền cảnh báo họ “hãy cẩn thận kẻo sự vui sướng khiến anh trân quý chúng quá mức đến nỗi việc đánh mất chúng sẽ phá hủy sự bình an trong tâm hồn anh”. Tương tự thế, Seneca, sau khi khuyên chúng ta tận hưởng cuộc sống, liền cảnh báo chúng ta đừng nên dành “tình yêu quá mức” đối với những thứ mình yêu thích. Ngược lại, chúng ta phải cố gắng trở thành “người sử dụng, chứ đừng làm nô lệ cho những món quà của Vận mệnh”.

Nói cách khác, tưởng tượng tiêu cực dạy chúng ta đón nhận cuộc sống của mình bất kể nó có như thế nào và chắt lọc mọi niềm vui từ đó. Nhưng đồng thời, nó cũng dạy chúng ta chuẩn bị tinh thần đón nhận những thay đổi sẽ tước đi những thứ mang lại niềm vui cho chúng ta. Nói cách khác, nó dạy chúng ta tận hưởng những thứ mình đang có mà không bám chấp vào chúng. Có nghĩa là bằng cách thực hành tưởng tượng tiêu cực, chúng ta không những gia tăng cơ hội trải nghiệm niềm vui mà còn gia tăng cơ hội kéo dài niềm vui đó, nó sẽ không suy suyển khi hoàn cảnh của chúng ta thay đổi. Do đó, bằng cách thực hành tưởng tượng tiêu cực, chúng ta có thể hy vọng đạt được cái mà Seneca xem là lợi ích chính yếu

của chủ nghĩa Khắc kỷ, đó là “một niềm vui vô hạn, bền vững và bất biến”.

Như tôi đã đề cập trong phần giới thiệu, một số điểm cuốn hút tôi đến với Phật giáo cũng có thể được tìm thấy ở chủ nghĩa Khắc kỷ. Giống như các Phật tử, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta suy ngẫm về tính vô thường của thế giới. Seneca nhắc chúng ta rằng: “Vạn vật, kể cả con người, đều chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn ngủi và sẽ có ngày tàn lụi.” Marcus cũng nhắc chúng ta rằng những thứ chúng ta trân trọng giống như những chiếc lá trên cây, dễ dàng rơi rụng khi một cơn gió thổi qua. Ông cũng cho rằng “dòng chảy và sự thay đổi” của thế giới xung quanh chúng ta không phải là một sự tình cờ mà là một phần thiết yếu của vũ trụ.

Chúng ta cần ghi nhớ rằng mọi thứ mà ta coi trọng và những người mà ta yêu thương một ngày nào đó sẽ không còn thuộc về ta nữa. Hoặc là cái chết sẽ mang chúng ta đi. Khái quát hơn, chúng ta nên ghi nhớ rằng bất kỳ hoạt động nào của con người mà không thể tiếp diễn mãi mãi thì ắt phải có một lần cuối cùng. Sẽ có - hoặc đã có! - một lần cuối cùng trong đời mà bạn đánh răng, cắt tóc, lái xe, cắt cỏ hoặc chơi nhảy lò cò. Sẽ có một lần cuối cùng bạn được nghe tiếng tuyết rơi, ngắm trăng lên, ngửi mùi bông ngô, cảm nhận sự ấm áp của một đứa trẻ ngủ trong vòng tay bạn, hoặc ân ái. Một ngày nào đó, bạn sẽ ăn bữa ăn cuối cùng của đời mình, và chẳng bao lâu sau bạn sẽ trút hơi thở cuối cùng.

Đôi khi thế giới sẽ báo trước cho chúng ta rằng chúng ta sắp làm điều gì đó lần cuối. Chẳng hạn, chúng ta có thể ăn tại một nhà hàng yêu thích vào đêm trước khi nó dự kiến đóng cửa, hoặc chúng ta có thể hôn người yêu vốn phải chuyển đến một nơi xa xôi trên thế giới do hoàn cảnh bắt buộc, có lẽ là mãi mãi. Trước đây, khi ta cho rằng mình có thể lặp lại chúng bất cứ khi nào ta muốn, một bữa ăn ở nhà hàng này hoặc một nụ hôn với người ta yêu có lẽ chẳng phải điều gì đặc biệt. Nhưng giờ đây, ta biết rằng mình sắp không thể thực hiện được chúng nữa, chúng có thể sẽ trở thành những sự kiện phi thường: bữa ăn này sẽ là bữa ngon nhất mà ta từng ăn tại nhà hàng

này, và nụ hôn chia tay sẽ là một trong những trải nghiệm buồn vui lẫn lộn nhất mà cuộc sống mang lại.

Một khi suy ngẫm về sự vô thường của mọi thứ trên đời, chúng ta ắt phải thừa nhận rằng mỗi lần chúng ta làm điều gì đó thì đó có thể là lần cuối cùng chúng ta làm nó, và sự thừa nhận này có thể khiến điều chúng ta làm thêm phần ý nghĩa và xúc cảm. Chúng ta sẽ không còn là kẻ mộng du lạc trôi giữa đời. Có một số người sẽ cảm thấy việc suy ngẫm về tính vô thường thật mệt mỏi hoặc thậm chí là không lành mạnh. Tuy nhiên, tôi tin chắc rằng cách duy nhất để chúng ta có thể thực sự sống là đều đặn nghiêm túc xem xét những suy nghĩ này.

## 5

### **Sự lưỡng phân của quyền kiểm soát *Về việc trở nên bất khả chiến bại***

---

Theo Epictetus, lựa chọn quan trọng nhất trong đời là chúng ta nên tập trung vào những thứ bên ngoài hay bên trong mình. Phần lớn mọi người chọn về thứ nhất vì họ nghĩ rằng những tổn hại và lợi ích đến từ bên ngoài bản thân. Thế nhưng, theo Epictetus, một triết gia - một người thấu hiểu triết lý Khắc kỷ - sẽ chọn điều ngược lại. Anh ta sẽ tìm kiếm “mọi lợi ích và tổn hại từ chính bản thân mình”. Cụ thể hơn, anh ta sẽ từ bỏ những phần thưởng mà thế giới bên ngoài mang lại nhằm đạt được “sự bình yên, tự do và thanh thản”.

Với lời khuyên này, Epictetus đảo ngược lô-gic thông thường trong việc thỏa mãn mong muốn. Nếu bạn hỏi mọi người cách để đạt được sự mãn nguyện, phần lớn sẽ nói rằng bạn phải nỗ lực để có được nó: bạn phải vạch ra các chiến lược giúp bạn thực hiện mong muốn của mình rồi triển khai chúng. Nhưng theo Epictetus, chúng ta “không bao giờ có thể vừa hạnh phúc vừa khao khát những thứ không có trong hiện tại”. Ông cho rằng một chiến lược khả quan hơn để đạt được mục tiêu là chỉ đặt mục tiêu hướng đến những thứ dễ dàng đạt được - và lý tưởng nhất là hướng đến những thứ mà bạn chắc chắn có thể đạt được.

Trong khi hầu hết mọi người tìm kiếm sự mãn nguyện bằng cách thay đổi thế giới xung quanh họ, Epictetus khuyên chúng ta tìm kiếm sự mãn nguyện bằng cách thay đổi chính bản thân mình - chính xác hơn là thay đổi những mong muốn của mình. Và ông không phải người duy nhất đưa ra lời khuyên này. Kỳ thực, đây là lời khuyên được gần như mọi triết gia và mọi nhà tư tưởng tôn giáo đưa ra, đó đều là những người đã suy ngẫm về ham muốn và nguồn cơn dẫn

đến sự bất mãn của con người. Họ đều đồng tình rằng nếu bạn tìm kiếm sự mãn nguyện, thì thay đổi bản thân và điều mà bạn mong muốn sẽ tốt hơn và dễ hơn so với thay đổi thế giới xung quanh bạn.

Epictetus cho rằng khao khát tối quan trọng trong bạn phải là khao khát bản thân không bị những khao khát mà bạn sẽ không thể đạt được làm cho tuyệt vọng. Những khao khát khác của bạn cần phải thuận theo khao khát này, và nếu chúng không thuận theo, bạn phải làm mọi cách để dập tắt chúng. Nếu làm được như vậy, bạn sẽ không còn lo lắng liệu bản thân có đạt được điều mình muốn hay không, và cũng không còn thất vọng vì không đạt được điều mình muốn. Thật vậy, Epictetus nói rằng bạn sẽ trở nên bất khả chiến bại: Nếu bạn từ chối tham gia những cuộc thi mà bạn có khả năng thua, thì bạn sẽ không bao giờ thua.

Cuốn sách *Handbook* của Epictetus mở đầu bằng nhận định nổi tiếng sau: “Một số thứ tùy thuộc vào chúng ta, và một số khác, thì không.” Ông lấy ví dụ rằng những quan điểm, khao khát, cảm giác thôi thúc, mối ác cảm của riêng chúng ta là những thứ tùy thuộc vào chúng ta, còn của cải vật chất, danh tiếng, địa vị xã hội là những thứ không tùy thuộc vào chúng ta. Nhận định này dẫn đến chúng ta phải đối mặt với một lựa chọn trong việc định hình những khao khát: chúng ta có thể mong muốn những thứ tùy thuộc vào chúng ta, hoặc mong muốn những thứ không tùy thuộc vào chúng ta.

Thế nhưng, nếu mong muốn những thứ không tùy thuộc vào bản thân, sẽ có lúc ta không đạt được điều mình muốn, khi đó, ta sẽ “gặp bất hạnh” và cảm thấy “bị ngăn trở, đau khổ và phiền muộn”. Cụ thể, Epictetus nói rằng, thật ngu ngốc khi ta mong muốn bạn bè và người thân của ta sống mãi, bởi lẽ điều đó không tùy thuộc vào ta.

Cứ cho là chúng ta gặp may, và sau khi mong muốn thứ gì đó không tùy thuộc vào mình, chúng ta đạt được nó. Trong trường hợp này, chung cuộc chúng ta sẽ không cảm thấy “bị ngăn trở, đau khổ và phiền muộn”, nhưng trong suốt quãng thời gian mong muốn thứ không tùy thuộc vào mình, ta có lẽ đã chịu đựng một mức độ lo âu nhất định: vì điều đó không tùy thuộc vào ta, nên có khả năng là ta

sẽ không đạt được nó, và điều này chắc chắn khiến ta lo lắng. Do đó, việc mong muốn những thứ không tùy thuộc vào bản thân sẽ phá vỡ sự bình thản trong ta, kể cả chung cuộc ta có đạt được chúng hay không. Tóm lại, hễ ta khao khát một thứ không tùy thuộc vào mình, sự bình thản của ta rất có thể sẽ bị phá vỡ: Nếu không có được thứ ta muốn, ta sẽ phiền muộn, còn nếu có được, ta sẽ phải chịu đựng nỗi lo âu trong quá trình đạt được nó.

Lại xét đến sự lưỡng phân của quyền kiểm soát: Epictetus nói rằng một số thứ tùy thuộc vào chúng ta và một số thứ khác không tùy thuộc vào chúng ta. Vấn đề của nhận định này là cụm từ “một số thứ khác không tùy thuộc vào chúng ta” rất mơ hồ. Nó có thể được hiểu là “có những thứ ta hoàn toàn không thể kiểm soát” hoặc “có những thứ ta không thể kiểm soát hoàn toàn”. Nếu hiểu theo cách thứ nhất, ta có thể diễn giải lại sự phân chia của Epictetus như sau: có những thứ ta có toàn quyền kiểm soát và những thứ ta hoàn toàn không thể kiểm soát. Nhưng nếu diễn giải như vậy, sự phân chia này thành ra sai, vì nó không tính đến sự tồn tại của những thứ mà ta có thể kiểm soát một phần.

Chẳng hạn, xét đến việc tôi giành chiến thắng trong một trận đấu quần vợt. Đây không phải là thứ tôi có toàn quyền kiểm soát: Kể cả tôi có tập luyện chăm chỉ và cố gắng thi đấu hết sức đi chăng nữa, tôi vẫn có thể thua. Nhưng nó cũng không phải là thứ tôi hoàn toàn không thể kiểm soát: Tuy việc tập luyện chăm chỉ và cố gắng thi đấu hết sức không bảo đảm rằng tôi sẽ thắng, nhưng chúng chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến cơ hội thắng cuộc của tôi. Do đó, giành chiến thắng trong một trận đấu quần vợt là ví dụ về thứ mà tôi có thể kiểm soát một phần.

Điều này cho thấy cụm từ “một số thứ khác thì không tùy thuộc vào chúng ta” nên hiểu theo cách thứ hai: đó là những thứ mà ta không thể kiểm soát hoàn toàn. Nếu vậy, ta sẽ diễn giải lại sự phân chia của Epictetus như sau: có những thứ ta có toàn quyền kiểm soát và những thứ ta không thể kiểm soát hoàn toàn. Phân ra như vậy thì mới hợp lý. Thế nên, chúng ta hãy giả định rằng đó là ý của

Epictetus trong câu “một số thứ tùy thuộc vào chúng ta và một số thứ khác không tùy thuộc vào chúng ta”.

Giờ thì chúng ta tập trung vào vế thứ hai của sự phân chia này, vào những thứ ta không thể kiểm soát hoàn toàn. Chúng ta có thể chia những thứ ta không thể kiểm soát hoàn toàn thành hai mục con: những thứ ta hoàn toàn không thể kiểm soát (như việc mặt trời có mọc vào ngày mai hay không) và những thứ ta có thể kiểm soát một phần (như việc ta có thắng trận đấu quần vợt hay không). Thành thử, chúng ta có thể diễn giải lại sự lưỡng phân quyền kiểm soát của Epictetus thành sự tam phân quyền kiểm soát: những thứ ta có toàn quyền kiểm soát, những thứ ta hoàn toàn không thể kiểm soát và những thứ ta có thể kiểm soát một phần. Mọi “thứ” ta gặp phải trên đời đều rơi vào một và chỉ một trong ba mục này.

| MỤC                                        | VÍ DỤ                                                          | LỜI KHUYÊN CỦA EPICTETUS                                                                             |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Những thứ ta có toàn quyền kiểm soát       | Những mục tiêu đặt ra cho bản thân, những giá trị của bản thân | Nên quan tâm đến những thứ này.                                                                      |
| Những thứ ta hoàn toàn không thể kiểm soát | Mặt trời có mọc vào ngày mai hay không.                        | Không nên quan tâm đến những thứ này.                                                                |
| Những thứ ta có thể kiểm soát một phần     | Ta có thể thắng trận đấu quần vợt hay không.                   | Nên quan tâm đến những thứ này, nhưng cần thận trọng nội tại hóa những mục tiêu đặt ra cho bản thân. |

### SỰ TAM PHÂN QUYỀN KIỂM SOÁT

Trong nhận định của mình về sự lưỡng phân quyền kiểm soát, Epictetus đã nói một cách chí lý rằng thật ngu ngốc nếu ta dành thời gian lo lắng về những thứ không tùy thuộc vào mình, bởi lẽ đã không tùy thuộc vào mình thì lo lắng cũng vô ích. Thay vào đó, ta nên quan tâm đến những thứ tùy thuộc vào mình, vì ta có thể hiện thực hóa chúng hoặc ngăn ngừa chúng xảy ra. Thế nhưng, khi diễn giải lại sự lưỡng phân kiểm soát này thành tam phân, ta cũng cần phải diễn giải lại lời khuyên của ông về điều gì đáng để lo lắng và điều gì không.

Trước hết, hiển nhiên là ta cần phải tập trung thời gian và năng lượng vào những thứ mà ta có toàn quyền kiểm soát. Trong những trường hợp này, nỗ lực của ta sẽ mang lại kết quả đảm bảo. Hơn nữa vì có thể kiểm soát hoàn toàn những thứ này nên nhìn chung, ta sẽ chỉ mất tương đối ít thời gian và năng lượng để đảm bảo thu được kết quả. Thành thử, sẽ thật ngu ngốc nếu ta không tập trung vào chúng.

Vậy những thứ ta có toàn quyền kiểm soát là gì? Trong đoạn trích dẫn bên trên, Epictetus nói rằng chúng ta có toàn quyền kiểm soát những quan điểm, cảm giác thôi thúc, khao khát và mối ác cảm của bản thân. Tôi đồng tình với Epictetus rằng chúng ta có thể kiểm soát hoàn toàn những quan điểm của mình, miễn là chúng ta hiểu đúng ý nghĩa của từ *quan điểm* - tôi sẽ nói rõ hơn sau. Thế nhưng, tôi cảm thấy chưa ổn lắm nếu xếp cảm giác thôi thúc, khao khát và mối ác cảm vào mục những thứ ta có toàn quyền kiểm soát. Theo tôi, chúng nên được xếp vào mục những thứ ta có thể kiểm soát một phần, hoặc trong một số trường hợp, vào mục những thứ ta hoàn toàn không thể kiểm soát. Cho phép tôi được giải thích lý do.

Giả dụ tôi đang ở trong một sòng bài và khi bước qua một bàn roulette, tôi chợt có cảm giác thôi thúc muốn đặt cược vào số 17. Tôi có thể phần nào kiểm soát việc mình có làm theo cảm giác thôi thúc này hay không, nhưng hoàn toàn không thể kiểm soát việc cảm giác đó trỗi dậy trong tôi. (Nếu là một cảm giác thôi thúc thực sự, chúng ta không thể ngăn mình cảm nhận nó). Điều tương tự cũng đúng đối với nhiều (nhưng không phải là tất cả) khao khát của tôi. Ví dụ trong thời gian ăn kiêng, tôi có thể đột nhiên thèm ăn kem. Tôi có thể phần nào kiểm soát được việc mình có hành động theo cơn thèm này hay không, nhưng hoàn toàn không thể kiểm soát được cơn thèm đó trỗi dậy trong tôi. Tương tự, tôi không thể dối lòng về việc tôi có mối ác cảm đối với loài nhện. Bằng sức mạnh ý chí, tôi có thể bất chấp mối ác cảm này để nhặt lên và xử lý một con nhện tarantula, nhưng tôi vẫn thể không nào thích nổi chúng.

Từ những ví dụ trên, tôi cho rằng Epictetus đã nhầm khi xếp cảm giác thôi thúc, khao khát và mối ác cảm vào mục những thứ ta có

toàn quyền kiểm soát. Thay vì vậy, chúng thuộc vào mục những thứ ta có thể kiểm soát một phần, hoặc trong một số tình huống, thuộc vào mục những thứ ta hoàn toàn không thể kiểm soát. Nhưng tôi cũng cần nói thêm rằng có thể việc chuyển ngữ đã làm sai lệch đi sắc thái nghĩa quan trọng nào đó - rằng quan niệm của Epictetus về cảm giác thôi thúc, khao khát và mối ác cảm không giống với quan niệm của chúng ta.

Vậy những thứ ta có toàn quyền kiểm soát là gì? Trước hết, tôi nghĩ rằng chúng ta có thể kiểm soát hoàn toàn những mục tiêu mình tự đặt ra. Chẳng hạn, tôi có toàn quyền kiểm soát mục tiêu của mình là trở thành giáo hoàng tiếp theo, một triệu phú hoặc một tu sĩ. Cũng phải nói thêm là mặc dù tôi có toàn quyền kiểm soát những mục tiêu đặt ra cho bản thân, nhưng hiển nhiên là tôi không thể kiểm soát hoàn toàn việc mình có đạt được chúng hay không; việc đạt được những mục tiêu này thường thuộc vào mục những thứ tôi có thể kiểm soát một phần. Một thứ nữa mà tôi nghĩ rằng chúng ta có toàn quyền kiểm soát là các giá trị của bản thân. Chẳng hạn, chúng ta có toàn quyền kiểm soát việc chúng ta coi trọng danh vọng, tiền tài, lạc thú hay sự bình thản. Dĩ nhiên, việc chúng ta có sống theo các giá trị đó hay không lại là một chuyện khác: đó là thứ ta chỉ có thể kiểm soát một phần.

Như ở đoạn trước, Epictetus cho rằng chúng ta có toàn quyền kiểm soát những quan điểm của bản thân. Nếu ý ông ở đây là quan điểm của ta về những mục tiêu nào nên đặt ra cho bản thân hoặc quan điểm của ta về giá trị của mọi thứ, thì tôi đồng tình với ông rằng quan điểm là thứ “tùy thuộc vào chúng ta”.

Hẳn nhiên là chúng ta nên dành thời gian và năng lượng để đặt mục tiêu cho bản thân và xác định các giá trị của mình. Việc này sẽ không đòi hỏi nhiều thời gian và năng lượng. Hơn nữa, phần thưởng cho việc lựa chọn những mục tiêu và giá trị phù hợp có thể vô cùng to lớn. Thật vậy, Marcus nghĩ rằng bí quyết để có một cuộc sống tốt đẹp là trân trọng những thứ thực sự có giá trị và thờ ơ với những thứ không có giá trị. Ông nói thêm rằng bởi lẽ việc gán giá trị cho mọi thứ nằm trong khả năng của chúng ta, thế nên việc sống một

cuộc đời tốt đẹp cũng nằm trong khả năng của chúng ta. Cụ thể hơn, Marcus cho rằng nếu hình thành các quan điểm một cách đúng đắn - gán cho mọi thứ giá trị chính xác của chúng - chúng ta có thể tránh được nhiều khổ đau và lo âu, nhờ đó đạt được sự bình thản mà những nhà Khắc kỷ truy cầu.

Bên cạnh việc có toàn quyền kiểm soát những mục tiêu và giá trị của bản thân, Marcus còn chỉ ra rằng chúng ta có toàn quyền kiểm soát tính cách của mình. Ông nói rằng chúng ta là người duy nhất có thể ngăn bản thân đạt được tính chính trực và lương thiện. Chẳng hạn, chúng ta hoàn toàn có khả năng ngăn chặn tính xấu xa và tham lam trú ngụ trong tâm hồn mình. Nếu không được sáng dạ cho lắm, thì có lẽ việc trở thành một học giả không nằm trong khả năng của chúng ta; nhưng chẳng gì ngăn được chúng ta trau dồi những đức tính khác, bao gồm tính thành thật, đàng hoàng, siêng năng và điềm đạm; cũng như chẳng gì ngăn được chúng ta áp dụng các biện pháp để kiềm chế tính kiêu ngạo của mình, vượt lên trên những niềm vui và nỗi buồn, kiểm soát cơn giận của bản thân và không còn thèm khát danh vọng. Hơn nữa, chúng ta hoàn toàn có khả năng chấm dứt thái độ cần nhần, trở nên thận trọng và thẳng thắn, cư xử và nói chuyện có chừng mực, đồng thời tự tin thể hiện bản thân. Marcus nhận định rằng chúng ta có thể có được những phẩm chất này ngay tức khắc - nếu chúng ta lựa chọn bộc lộ chúng.

Giờ thì hãy tập trung vào về thứ hai của sự tam phân quyền kiểm soát, vào những thứ ta hoàn toàn không thể kiểm soát, chẳng hạn như việc mặt trời có mọc vào ngày mai hay không. Dành thời gian và năng lượng để bận tâm đến những thứ thuộc về này quả thật là ngu ngốc. Vì ta hoàn toàn không thể kiểm soát được chúng, thời gian và năng lượng mà ta bỏ ra sẽ không có bất cứ tác động nào đến kết quả của các sự kiện, chỉ tổ phí hoài thời gian và năng lượng, như Marcus nhận xét, “đừng làm những hành động vô ích”.

Điều này dẫn đến về thứ ba của sự tam phân quyền kiểm soát: những thứ ta có thể kiểm soát một phần. Chẳng hạn, xét đến việc thắng cuộc trong một trận quán vợt. Mặc dù không nắm chắc được phần thắng, nhưng ta có thể hy vọng rằng hành động của mình tác

động đến kết quả; do đó ta có thể kiểm soát một phần. Nếu vậy, liệu một người theo chủ nghĩa Khắc kỷ có quan tâm đến quần vợt không? Anh ta có dành thời gian và năng lượng để cố gắng thắng cuộc không?

Chúng ta có thể cho rằng anh ta sẽ không làm như vậy. Bởi lẽ không có toàn quyền kiểm soát kết quả trận đấu, thế nên anh ta luôn có khả năng thua cuộc, nhưng nếu thua cuộc, anh ta rất có thể sẽ bị buồn bực, và như vậy sự bình thản của anh ta sẽ bị xáo trộn. Khi đó, có thể suy nghĩ rằng hướng đi an toàn hơn với người theo chủ nghĩa Khắc kỷ này có lẽ là hạn chế chơi quần vợt. Tương tự, nếu đề cao sự bình thản, có lẽ anh ta cũng không nên mong cầu vợ mình phải yêu mình; vì bất kể anh ta có làm gì đi chăng nữa, vẫn có khả năng là người vợ sẽ không yêu anh ta và anh ta sẽ rơi vào đau khổ. Giống như vậy, anh ta cũng không nên mong cầu sếp sẽ tăng lương cho mình; vì bất kể anh ta có làm gì đi chăng nữa, vẫn có khả năng vị sếp kia sẽ không tăng lương cho anh ta và anh ta sẽ cảm thấy thất vọng. Kỳ thực, nếu nghĩ tiếp theo hướng này, anh ta thậm chí không nên cầu hôn vợ mình hoặc ứng tuyển vào công việc hiện tại, vì đó đều là những tình huống mà anh ta có thể bị từ chối.

Nói cách khác, người ta có thể kết luận rằng các nhà Khắc kỷ sẽ không can dự vào những thứ mà họ chỉ có thể kiểm soát một phần. Nhưng vì phần lớn những thứ xảy ra trong cuộc sống đều là những thứ ta chỉ có thể kiểm soát một phần, thế nên các nhà Khắc kỷ sẽ không can dự vào nhiều khía cạnh của cuộc sống thường ngày. Thay vào đó, họ sẽ sống thụ động và thu mình, giống như những người mắc chứng trầm cảm không thể tự thức dậy vào mỗi sáng.

Thế nhưng, chúng ta nên nhớ rằng các nhà Khắc kỷ không hề sống thụ động và thu mình. Ngược lại, họ dấn thân vào cuộc sống thường ngày. Điều này dẫn đến hai kết luận: Hoặc các nhà Khắc kỷ là kẻ đạo đức giả không sống đúng theo nguyên tắc của họ, hoặc trong lập luận trên, có lẽ chúng ta đã hiểu sai nguyên tắc của phái Khắc kỷ. Giờ thì tôi sẽ biện luận cho vế thứ hai.

Hãy nhớ rằng mục tiêu tự đặt ra cho bản thân là thứ ta có toàn quyền kiểm soát. Tôi cho rằng khi một người Khắc kỷ tập trung vào

những thứ anh ta chỉ có thể kiểm soát một phần, chẳng hạn như việc thắng một trận quần vợt, anh ta sẽ vô cùng thận trọng về những mục tiêu đặt ra cho bản thân. Cụ thể, anh ta sẽ thận trọng đặt ra những mục tiêu *bên trong* (nội tại) thay vì *bên ngoài* (ngoại tại). Do đó, mục tiêu của anh ta khi chơi quần vợt không phải là thắng cuộc (một thứ bên ngoài mà anh ta chỉ có thể kiểm soát một phần) mà là chơi hết khả năng của bản thân trong trận đấu (một thứ bên trong mà anh ta có toàn quyền kiểm soát). Bằng cách lựa chọn mục tiêu này, anh ta sẽ không cảm thấy bức bối hoặc thất vọng nếu thua cuộc: Bởi lẽ mục tiêu của anh ta không phải là giành chiến thắng, do đó anh ta vẫn sẽ đạt được mục tiêu của mình chừng nào còn chơi hết sức có thể. Sự bình thản của anh ta sẽ không bị xáo trộn.

Điểm đáng lưu ý ở đây là việc chơi hết sức mình trong trận đấu và việc thắng cuộc có quan hệ nhân quả. Rõ ràng là còn cách nào tốt hơn để giành chiến thắng ngoài việc chơi hết sức mình cơ chứ? Các nhà Khắc kỷ nhận ra rằng những mục tiêu nội tại sẽ ảnh hưởng đến thành tích bên ngoài của họ, nhưng họ cũng nhận ra rằng những mục tiêu mà chúng ta chủ động đặt ra cho bản thân có thể tác động đáng kể đến trạng thái cảm xúc của chúng ta sau đó. Cụ thể, nếu đặt mục tiêu thắng cuộc, chúng ta chẳng những không gia tăng mà còn làm giảm cơ hội chiến thắng của mình. Ngay từ đầu trận, nếu tình hình không được khả quan, chúng ta sẽ bị rối, kéo theo ảnh hưởng tiêu cực đến lối chơi trong khoảng thời gian còn lại của trận đấu, do đó làm giảm cơ hội chiến thắng. Hơn nữa, khi đặt mục tiêu thắng cuộc, chúng ta còn gia tăng đáng kể khả năng bị thất vọng vì kết quả trận đấu. Mặt khác, nếu đặt mục tiêu chơi hết sức trong trận đấu, chúng ta không làm giảm đi cơ hội chiến thắng, nhưng lại giảm đi khả năng bị thất vọng vì kết quả trận đấu. Do đó, dường như việc nội tại hóa những mục tiêu liên quan đến quần vợt là một lựa chọn hiển nhiên và dễ dàng. Đặt mục tiêu chơi hết sức mình có ưu điểm là giảm thiểu cảm giác khổ sở trong tương lai, và có rất ít hoặc hầu như không có nhược điểm.

Với những khía cạnh khác quan trọng hơn trong cuộc sống, một nhà Khắc kỷ cũng sẽ có thái độ thận trọng tương tự trong việc đặt mục tiêu cho bản thân. Chẳng hạn, các nhà Khắc kỷ sẽ khuyên tôi

nên quan tâm đến việc vợ tôi có yêu tôi hay không, mặc dù tôi chỉ có thể kiểm soát phần nào điều đó. Nhưng khi quan tâm đến điều này, tôi không nên đặt mục tiêu khiến vợ tôi yêu tôi - một mục tiêu bên ngoài; vì dù có làm gì đi chăng nữa, tôi vẫn có thể thất bại và thành ra thất vọng. Thay vào đó, tôi nên đặt một mục tiêu nội tại: đó là hành xử một cách yêu thương nhất có thể trong khả năng của mình. Tương tự đối với cấp trên, tôi nên đặt mục tiêu là làm tốt nhất có thể công việc của mình. Đó là những mục tiêu mà tôi có thể đạt được bất kể vợ hoặc cấp trên của tôi phản ứng như thế nào đi chăng nữa. Bằng cách nội tại hóa những mục tiêu trong cuộc sống thường ngày, các nhà Khắc kỷ có khả năng duy trì sự bình thản trong khi xử lý những vấn đề mà họ chỉ có thể kiểm soát phần nào.

Theo tôi, việc nội tại hóa mục tiêu là vô cùng quan trọng nếu chúng ta làm trong một ngành nghề mà ở đó “sự thất bại bên ngoài” là phổ biến. Chẳng hạn, xét đến một nhà văn giàu tham vọng. Để thành công trong sự nghiệp này, cô phải chiến đấu và giành phần thắng trên hai mặt trận: cô phải tinh thông kỹ thuật viết của mình, đồng thời phải ứng phó với những lời từ chối - hầu hết các nhà văn đều bị các nhà xuất bản từ chối vô số lần trước khi nhận được sự đồng ý. Trong hai mặt trận này, hầu hết mọi người đều thấy mặt trận thứ hai là khắc nghiệt nhất. Không biết bao nhiêu người áp ủ ước muốn trở thành nhà văn đã không dám gửi bản thảo của mình chỉ vì họ khiếp sợ phải nghe lời từ chối? Và không biết bao nhiêu người áp ủ ước muốn trở thành nhà văn đã tuyệt vọng vì bị nhà xuất bản từ chối một lần, thế rồi không bao giờ gửi lại bản thảo nữa?

Vậy làm thế nào để nhà văn giàu tham vọng trên giảm thiểu được ảnh hưởng tâm lý của việc bị từ chối và nhờ đó gia tăng cơ hội thành công? Có một cách là nội tại hóa mục tiêu liên quan đến việc viết tiểu thuyết. Cô không nên gắn mục tiêu vào những thứ bên ngoài mà cô có quá ít sự kiểm soát, chẳng hạn như việc tác phẩm có được xuất bản hay không, mà nên gắn với những thứ bên trong mà cô có quyền kiểm soát đáng kể, chẳng hạn như cô sẽ làm việc cật lực đến mức độ nào cho bản thảo hoặc cô sẽ gửi bản thảo đi bao nhiêu lần trong một khoảng thời gian định trước. Ý tôi không phải là nhờ nội tại hóa mục tiêu, nhà văn này có thể triệt tiêu hoàn

toàn cảm giác cay đắng khi nhận được thư từ chối (hoặc chuyện thường xảy ra là cô không nhận được bất cứ phản hồi nào). Tuy nhiên, nó có thể giảm đáng kể cảm giác cay đắng này. Thay vì ủ rũ cả năm trời trước khi tiếp tục gửi bản thảo đi, cô có thể giảm thời gian chán nản xuống còn một tuần hoặc thậm chí một ngày, và thay đổi này sẽ làm gia tăng đáng kể cơ hội bản thảo của cô được xuất bản.

Độc giả có thể nhận xét rằng kỹ thuật nội tại hóa mục tiêu này chẳng qua chỉ là một chiêu trò tâm lý. Mục tiêu thực sự của nhà văn trên rõ ràng là tác phẩm của cô được xuất bản - một điều cô biết rất rõ - và có người sẽ cho rằng khi khuyên cô nội tại hóa những mục tiêu liên quan đến tác phẩm này, thực ra tôi đang khuyên cô giả bộ như không hề đặt mục tiêu là xuất bản được tác phẩm đó.

Để đáp lại nhận xét này, tôi xin chỉ ra rằng bằng cách dành thời gian luyện tập nội tại hóa mục tiêu, người ta có thể phát triển khả năng chỉ quan tâm đến những mục tiêu nội tại - trong trường hợp này, chúng sẽ trở thành mục tiêu thực sự” của người đó. Hơn nữa, kể cả kỹ thuật nội tại hóa này chỉ là một chiêu trò tâm lý, thì nó cũng là một chiêu trò hữu ích. Nỗi sợ thất bại là một đặc điểm tâm lý, thế nên chúng ta hoàn toàn có thể tác động đến mức độ sợ hãi khi thay đổi thái độ với “sự thất bại” (bằng cách thận trọng lựa chọn mục tiêu).

Các nhà Khắc kỷ rất quan tâm đến tâm lý con người và không hề phản đối việc sử dụng các “mẹo” tâm lý để vượt qua những khía cạnh nhất định của tâm lý con người, chẳng hạn như sự hiện diện của những cảm xúc tiêu cực trong chúng ta. Kỳ thực, kỹ thuật tưởng tượng tiêu cực trong chương trước chính là một mẹo tâm lý. Bằng cách nghĩ đến việc mọi chuyện có thể trở nên tồi tệ hơn, chúng ta có thể chặn trước hoặc đảo ngược quá trình thích nghi với khoái lạc. Tuy vậy, mẹo này chỉ có tác dụng nếu mục tiêu của ta là trân trọng những gì ta có thay vì xem nhẹ chúng, hoặc trải nghiệm niềm vui thay vì trở nên thờ ơ với cuộc sống và thế giới mà ta đang sống.

Mặc dù vậy, tôi cũng xin thú nhận một điều. Trong quá trình nghiên cứu Epictetus và các triết gia Khắc kỷ khác, tôi chỉ tìm được

rất ít bằng chứng cho thấy họ chủ trương nội tại hóa mục tiêu theo cách như tôi đã mô tả, thành thử chúng ta không thể biết được rằng các nhà Khắc kỷ trên thực tế có sử dụng kỹ thuật nội tại hóa này hay không. Tuy nhiên, tôi gán kỹ thuật này cho họ, bởi lẽ nội tại hóa mục tiêu là điều hiển nhiên mà một nhà Khắc kỷ sẽ làm, nếu họ mong muốn tập trung vào những thứ có thể kiểm soát và duy trì sự bình thản khi những nỗ lực của họ thất bại. Do đó, khi nói về nội tại hóa mục tiêu, tôi có thể mang tội làm xáo trộn hoặc sửa đổi chủ nghĩa Khắc kỷ. Như sẽ giải thích trong chương 19, tôi không hề e ngại chuyện này.

Sau khi tìm hiểu kỹ thuật nội tại hóa mục tiêu, chúng ta đã có thể giải thích được hành vi tưởng như là mâu thuẫn của các nhà Khắc kỷ. Mặc dù đề cao sự bình thản, họ vẫn cảm thấy có bổn phận trở thành một công dân hoạt động tích cực trong xã hội mà họ sống. Nhưng rõ ràng là điều này sẽ đặt sự bình thản của họ vào tình thế nguy hiểm. Chẳng hạn, người ta có thể cho rằng Cato sẽ có một cuộc sống yên bình hơn nhiều nếu ông ta không cảm thấy buộc phải chống lại sự gia tăng quyền lực của Julius Caesar - nếu như thay vào đó, ông ta dành thời gian trong thư viện và đọc sách của các nhà Khắc kỷ chẳng hạn.

Thế nhưng, tôi muốn đưa ra giả thuyết rằng Cato và các nhà Khắc kỷ đã tìm ra một cách để duy trì sự bình thản bất chấp những mối liên hệ của họ với thế giới xung quanh: Họ nội tại hóa mục tiêu của bản thân. Mục tiêu của họ không phải là thay đổi thế giới, mà là làm hết sức mình để mang đến những thay đổi nhất định. Ngay cả khi nỗ lực của họ tỏ ra không hiệu quả, họ vẫn có thể cảm thấy thanh thản vì biết rằng họ đã đạt được mục tiêu của mình: Họ đã làm những gì có thể.

Một người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ ghi nhớ sự tam phân quyền kiểm soát này trong khi thực hiện công việc thường ngày. Anh ta sẽ phân loại các yếu tố trong cuộc sống thành ba mục: những thứ anh ta có toàn quyền kiểm soát, những thứ anh ta hoàn toàn không thể kiểm soát và những thứ anh ta có thể kiểm soát một phần. Những thứ trong mục thứ hai - những thứ anh ta hoàn toàn không

thể kiểm soát - anh ta sẽ đặt sang một bên vì chúng không đáng để bận tâm. Làm vậy, anh ta sẽ trút bỏ được rất nhiều mối lo không cần thiết. Thay vào đó, anh ta tập trung vào những thứ có thể kiểm soát hoàn toàn hoặc một phần. Và khi tập trung vào những thứ trong mục cuối cùng, anh ta sẽ thận trọng đặt ra cho mình những mục tiêu nội tại thay vì mục tiêu bên ngoài và do đó tránh được nhiều nỗi thất vọng và chán chường.

## Thuyết vận mệnh

### *Buông bỏ quá khứ... và cả hiện tại*

---

Các nhà Khắc kỷ cho rằng một cách để giữ sự bình thản là tin rằng những thứ xảy đến với chúng ta là vận mệnh. Theo Seneca, chúng ta nên thuận theo vận mệnh, bởi lẽ “đó là một niềm an ủi lớn khi vận mệnh song hành với vũ trụ mà ta đang trôi giạt trong đó”. Theo Epictetus, cần phải luôn tâm niệm rằng chúng ta chỉ là những diễn viên trong một vở kịch của người khác - hay nói chính xác hơn, của Vận mệnh. Chúng ta không thể chọn vai diễn của mình trong vở kịch này, nhưng bất kể được phân vai nào, chúng ta cũng phải diễn hết khả năng. Nếu được Vận mệnh phân vai người ăn xin, thì chúng ta cần phải diễn vai đó thật tốt; tương tự nếu chúng ta được phân vai vua chúa. Nếu muốn cuộc đời mình trở nên tốt đẹp, Epictetus khuyên chúng ta thay vì mong muốn mọi sự thuận theo ý mình, chúng ta hãy làm cho những mong muốn của mình thuận theo mọi sự; nói cách khác, chúng ta nên mong cầu mọi sự “xảy đến đúng như chúng cần phải xảy đến”.

Marcus cũng tin vào thuyết vận mệnh. Làm trái đi tức là chống lại tự nhiên, và sự chống đối này sẽ gây phản tác dụng, nếu điều chúng ta truy cầu là một cuộc sống tốt đẹp. Cụ thể là nếu chống lại sự sắp đặt của vận mệnh, Marcus nói rằng chúng ta rất có thể sẽ phải chịu đựng đau khổ, tức giận hoặc sợ hãi và mất đi sự bình thản. Để tránh điều này, chúng ta phải học cách thích nghi với hoàn cảnh sống và yêu thương những người cạnh bên mà vận mệnh đã an bài cho chúng ta, học cách hân hoan đón nhận mọi bổn phận của mình và thuyết phục bản thân rằng bất cứ điều gì xảy đến với chúng ta đều có ý nghĩa. Quả thật, theo Marcus, một người tốt sẽ chào đón “mọi trải nghiệm mà khung cửu số phận dệt cho anh ta”.

Giống như phần lớn người La Mã cổ đại, các triết gia Khắc kỷ tin vào vận mệnh. Chính xác hơn, họ tin vào sự tồn tại của ba nữ thần vận mệnh. Mỗi nữ thần này đều có một công việc: Clotho quay sợi, Lachesis đo sợi và Atropos cắt chỉ. Dù cố gắng đến mấy, con người cũng không thể thoát khỏi số phận đã được các nữ thần vận mệnh lựa chọn cho họ.

Thế nên, đối với người La Mã cổ đại, cuộc sống giống như một cuộc đua ngựa đã được dàn xếp: Vận mệnh đã biết trước kết quả thắng thua. Một tay đua ngựa có thể sẽ từ chối tham gia một cuộc đua mà anh ta biết rằng kết quả đã được an bài; tại sao phải đua tranh khi một ai đó ở đâu đấy đã biết trước người thắng cuộc cơ chứ? Người ta có thể lầm tưởng rằng người La Mã cổ đại sẽ từ chối tham gia các cuộc tranh đấu ở đời; tại sao phải bận tâm khi tương lai đã được an bài cơ chứ? Điều thú vị là mặc dù người xưa tin vào thuyết tiền định - bất kể điều gì xảy ra đều phải xảy ra - nhưng họ không quan niệm rằng vận mệnh chi phối tương lai. Ví dụ, các nhà Khắc kỷ không hề ngồi khoanh tay bó gối, cam chịu bất kể điều gì xảy đến trong tương lai; trái lại, họ tìm cách tác động đến kết quả của các sự kiện tương lai.

Tất nhiên, điều này có thể khiến chúng ta cảm thấy khó hiểu: Mặc dù các nhà Khắc kỷ ủng hộ thuyết vận mệnh, nhưng dường như họ lại không làm theo nó. Vậy phải hiểu như thế nào về lời khuyên của họ rằng chúng ta nên tin là mọi sự xảy đến với ta đều là vận mệnh?

Để hiểu được, chúng ta cần phân biệt giữa thuyết vận mệnh về tương lai và thuyết vận mệnh về quá khứ. Với một người tin vào thuyết vận mệnh về tương lai, khi quyết định làm việc gì đó, cô ta sẽ luôn tâm niệm rằng những hành động của cô ta không hề tác động đến các sự kiện tương lai. Một người như vậy thì ít có khả năng dành thời gian và năng lượng để suy nghĩ về tương lai hoặc tìm cách thay đổi nó. Còn khi một người tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ, cô ấy giữ thái độ tương tự đối với các sự kiện trong quá khứ. Khi quyết định làm việc gì đó, cô ấy sẽ luôn tâm niệm rằng những hành động của cô ấy không có tác động đến quá khứ. Một người

như vậy sẽ ít khi bỏ thời gian và năng lượng để nghĩ đến chuyện quá khứ có thể khác đi như thế nào.

Tôi cho rằng các nhà Khắc kỷ ủng hộ một hình thức giới hạn của thuyết vận mệnh. Chính xác hơn, họ khuyên chúng ta tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ, luôn tâm niệm rằng quá khứ không thể thay đổi. Vì thế, các nhà Khắc kỷ sẽ không khuyên nhủ một người mẹ có đứa con bệnh tật tin vào thuyết vận mệnh về tương lai; cô ấy cần phải tìm cách chăm sóc đứa con khỏe lại (mặc dù Vận mệnh đã an bài chuyện sống chết của đứa con). Nhưng nếu đứa con chết, họ sẽ khuyên người phụ nữ này tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ. Ngay cả đối với các nhà Khắc kỷ, việc cảm thấy đau khổ sau cái chết của một đứa con là hoàn toàn tự nhiên. Nhưng mãi đắm chìm vào cái chết đó lại là sự lãng phí thời gian và cảm xúc, bởi lẽ quá khứ không thể thay đổi. Do đó, đắm chìm vào cái chết của đứa con sẽ gây ra đau khổ không cần thiết cho người phụ nữ.

Khi nói rằng không nên đắm chìm trong quá khứ, các nhà Khắc kỷ không có ý khuyên chúng ta không bao giờ được nghĩ về nó. Thi thoảng chúng ta cũng nên nghĩ về quá khứ để rút ra các bài học có thể giúp chúng ta trong nỗ lực định hình tương lai. Chẳng hạn, người mẹ được nói đến ở trên nên nghĩ về nguyên nhân gây ra cái chết cho đứa con để có thể bảo vệ những đứa con khác tốt hơn. Nếu đứa con chết do ăn phải quả dại có độc, cô cần phải tìm cách ngăn không cho những đứa con khác đến gần quả dại và dạy chúng rằng loại quả này có độc. Nhưng sau khi đã làm như vậy thì cô cũng nên buông bỏ quá khứ. Cụ thể là, cô không nên sống mà đầu óc lúc nào cũng chất chứa những ý nghĩ “giá mà”: “Giá mà mình biết con bé ăn quả dại! Giá mà mình đưa con bé đến thầy thuốc sớm hơn!”

Đối với con người thời nay, thuyết vận mệnh về quá khứ chắc chắn sẽ dễ chấp nhận hơn nhiều so với thuyết vận mệnh về tương lai. Đa số chúng ta phản đối quan điểm cho rằng cuộc đời mình đã được vận mệnh an bài; trái lại chúng ta tin rằng những nỗ lực của mình có tác động đến tương lai. Đồng thời, chúng ta cũng sẵn lòng chấp nhận rằng quá khứ là không thể thay đổi, vì vậy chúng ta sẽ dễ

dàng đồng tình với lời khuyên tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ của các nhà Khắc kỷ.

Theo tôi, bên cạnh lời khuyên rằng chúng ta nên tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ, các nhà Khắc kỷ cũng ủng hộ thuyết vận mệnh về hiện tại. Suy cho cùng, rõ ràng là chúng ta không thể tác động đến hiện tại thông qua hành động của mình, nếu định nghĩa *hiện tại* là *chính khoảnh khắc này*. Tôi có thể hành động và gây ảnh hưởng đến những gì xảy ra trong một thập kỷ, một ngày, một phút hoặc thậm chí là nửa giây kể từ bây giờ; tuy nhiên tôi không thể hành động và thay đổi những gì đang diễn ra *ngay lúc này*, bởi vì ngay khi tôi hành động để ảnh hưởng đến những điều đang diễn ra ngay lúc này, khoảnh khắc đó sẽ trôi vào quá khứ và do đó không thể bị ảnh hưởng được.

Do đó, tuy ủng hộ thuyết vận mệnh, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta không tin vào thuyết vận mệnh về tương lai, mà chỉ nên tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ và hiện tại. Khi Epictetus khuyên chúng ta mong muốn những sự kiện “xảy đến đúng như chúng cần phải xảy đến”, ông đang đưa ra lời khuyên liên quan đến những sự kiện xảy đến - đã xảy đến hoặc đang xảy đến - không phải lời khuyên về những sự kiện sẽ xảy đến. Nói cách khác, ông khuyên chúng ta tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ và hiện tại. Cũng giống như bạn không thể chào đón một vị khách chừng nào anh ta chưa đến, theo Marcus, một người tốt không thể chào đón những trải nghiệm mà khung cử vận mệnh dặt cho anh ta chừng nào những trải nghiệm đó chưa xảy ra.

Tại sao tin vào thuyết vận mệnh về hiện tại có thể giúp cuộc sống của chúng ta trở nên tốt đẹp? Như tôi đã nói, các nhà Khắc kỷ cho rằng cách tốt nhất để đạt được sự thỏa mãn không phải là cố gắng thỏa mãn bất cứ ham muốn nào nảy sinh trong chúng ta, mà là học cách bằng lòng với cuộc sống hiện tại - học cách trở nên vui vẻ với bất cứ thứ gì chúng ta nhận được. Chúng ta có thể uổng phí thời gian để ao ước hoàn cảnh sống của chúng ta khác đi, nhưng nếu mặc cho bản thân làm như vậy, chúng ta sẽ sống phí hoài cả đời trong trạng thái bất mãn. Thay vì vậy, nếu có thể học cách muốn bất

kể thử gì mà mình sẵn có, chúng ta sẽ không phải vất vả làm việc để đáp ứng những ham muốn hòng có được sự thỏa mãn; bởi chúng đã được đáp ứng rồi.

Một trong những thứ chúng ta sở hữu chính là khoảnh khắc hiện tại, và chúng ta có một lựa chọn quan trọng về nó: Chúng ta có thể phung phí khoảnh khắc hiện tại để mong ước nó khác đi, hoặc có thể đón nhận khoảnh khắc này. Nếu có thói quen làm theo vế đầu tiên, chúng ta sẽ sống với trạng thái bất mãn trong phần lớn thời gian; còn nếu thường làm theo vế sau, chúng ta sẽ vui sống cuộc đời mình. Tôi nghĩ đây là lý do các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta tin vào thuyết định mệnh về hiện tại. Marcus nhắc rằng tất cả những gì chúng ta sở hữu là khoảnh khắc hiện tại và ông khuyên chúng ta sống trong khoảnh khắc này. (Lời khuyên này tương tự với lời dạy trong Phật giáo rằng chúng ta cần phải cố gắng sống trong giây phút hiện tại - một sự tương đồng thú vị nữa giữa chủ nghĩa Khắc kỷ và Phật giáo.)

Cần lưu ý rằng lời khuyên tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ và hiện tại là nhất quán với lời khuyên được đưa ra ở chương trước, rằng chúng ta không nên bận tâm đến những thứ mà ta hoàn toàn không thể kiểm soát. Chúng ta hoàn toàn không thể kiểm soát quá khứ cũng như hiện tại, nếu định nghĩa hiện tại là chính khoảnh khắc này. Bởi thế, chúng ta đang phí hoài thời gian khi lo lắng về những sự kiện trong quá khứ hoặc hiện tại.

Cũng cần lưu ý rằng lời khuyên tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ và hiện tại có liên quan với lời khuyên thực hành tưởng tượng tiêu cực. Khi tưởng tượng tiêu cực, chúng ta nghĩ xem hoàn cảnh của mình có thể trở nên tồi tệ hơn theo những cách nào, nhằm giúp ta coi trọng bất cứ thứ gì mình đang có. Có thể nói thuyết vận mệnh của các nhà Khắc kỷ là mặt bên kia, hoặc ảnh chiếu, của kỹ thuật tưởng tượng tiêu cực. Thay vì nghĩ rằng hoàn cảnh của chúng ta có thể tồi tệ hơn như thế nào, chúng ta từ chối nghĩ xem nó có thể trở nên tốt đẹp hơn ra sao. Khi tin vào thuyết vận mệnh về quá khứ và hiện tại, chúng ta từ chối so sánh hoàn cảnh của mình với những hoàn cảnh thay thế thích hợp hơn. Khi làm như vậy, các nhà Khắc

kỷ cho rằng chúng ta sẽ làm hoàn cảnh hiện tại của mình, bất kể nó có ra sao, trở nên dễ chịu hơn.

Những lập luận của tôi về thuyết vận mệnh ở chương này và kỹ thuật tưởng tượng tiêu cực ở chương 4 có thể khiến độc giả lo ngại rằng việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ dẫn đến sự tự mãn. Độc giả có thể cho rằng các nhà Khắc kỷ sẽ thỏa mãn một cách bất thường với bất kể thứ gì họ có. Tất nhiên đó là một phước lành, nhưng các nhà Khắc kỷ có thành ra quá thiếu tham vọng không?

Tôi xin nhắc lại rằng những nhà Khắc kỷ đang được chúng ta bàn đến đều vô cùng tham vọng. Seneca có một cuộc sống năng động trong vai trò một triết gia, nhà soạn kịch, nhà đầu tư và cố vấn chính trị. Musonius Rufus và Epictetus đều đứng đầu các ngôi trường triết học thành công. Và Marcus, khi không luận bàn triết học, ông làm việc cật lực để cai trị đế chế La Mã. Nói đúng ra, những cá nhân này đều vô cùng thành công. Điều này thật sự gây tò mò: mặc dù họ gần như chẳng cần gì để có được sự thỏa mãn, nhưng họ vẫn phấn đấu vì một thứ gì đó.

Các nhà Khắc kỷ đã giải thích điều tưởng chừng là nghịch lý này như sau. Mặc dù dạy chúng ta bằng lòng với bất kể thứ gì mình có, triết lý Khắc kỷ cũng khuyên chúng ta theo đuổi những thứ nhất định trong cuộc sống. Chẳng hạn, chúng ta nên phấn đấu để trở thành người tốt hơn - trở nên đức hạnh theo ý nghĩa cổ của từ này. Chúng ta nên nỗ lực thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ trong cuộc sống hằng ngày. Và chúng ta nên, như sẽ biết ở chương 9, cố gắng thực hiện các bổn phận xã hội của mình: Đây là lý do tại sao Seneca và Marcus cảm thấy nhất định phải tham gia chính quyền La Mã và tại sao Musonius và Epictetus cảm thấy nhất định phải truyền dạy chủ nghĩa Khắc kỷ. Hơn nữa, các nhà Khắc kỷ thấy chẳng có gì sai khi chúng ta thực hiện những việc cần thiết để tận hưởng hoàn cảnh hiện tại của mình; thật vậy, Seneca khuyên chúng ta “chú ý đến tất cả những lợi thế tô điểm cho cuộc sống”. Thành thử, chúng ta có thể kết hôn và sinh con đẻ cái. Chúng ta cũng có thể xây dựng và vui hưởng tình bạn.

Vậy còn những thành công thể tục thì sao? Các nhà Khắc kỷ có theo đuổi tiền tài danh vọng không? Họ không màng đến chúng. Các nhà Khắc kỷ cho rằng những thứ đó không có giá trị thực sự, thế nên theo đuổi chúng là hành vi ngu ngốc, nhất là nếu điều đó phá vỡ trạng thái bình thản của chúng ta hoặc đòi hỏi chúng ta hành động vô đạo đức. Tôi nhận ra rằng sự thờ ơ của các nhà Khắc kỷ đối với những thành công thể tục khiến họ có vẻ thiếu động lực trong mắt con người thời nay, vốn luôn làm việc chăm chỉ để cố gắng đạt được danh vọng và của cải. Nhưng cũng xin nói thêm rằng mặc dù các nhà Khắc kỷ không theo đuổi thành công thể tục nhưng họ lại thường có được nó.

Quả thật, các nhà Khắc kỷ kể trên đều được xem là những cá nhân thành công trong thời đại của họ. Seneca và Marcus đều giàu có và nổi tiếng, còn Musonius và Epictetus, trên cương vị người đứng đầu các ngôi trường triết học lừng danh, ắt hẳn cũng được nhiều người biết đến và có cuộc sống tài chính dư dả. Bởi vậy họ rơi vào tình thế kỳ lạ, mặc dù không theo đuổi thành công nhưng rất cuộc lại có được nó. Ở chương 14 và 15, chúng ta sẽ biết cách họ giải quyết nan đề này.

## Tự tiết chế bản thân

### *Ứng phó với mặt tối của lạc thú*

---

Thực hành tưởng tượng tiêu cực tức là suy ngẫm về những chuyện tồi tệ có thể xảy đến với chúng ta. Seneca đề xuất mở rộng kỹ thuật này: Bên cạnh việc suy ngẫm về những chuyện tồi tệ đang xảy ra, đôi lúc ta cũng nên sống như thể chúng đã xảy ra rồi. Chẳng hạn, thay vì chỉ đơn thuần nghĩ về chuyện cuộc sống của ta sẽ ra sao khi mất đi của cải, chúng ta nên định kỳ “thực hành sống kham khổ”. Tức là chúng ta nên tạm bằng lòng với “những khẩu phần ăn thiếu thốn và rẻ tiền” cũng như “y phục thô kệch và kém chất lượng”.

Theo Seneca, Epicurus, một triết gia đối thủ của phái Khắc kỷ, cũng thực hành sống kham khổ. Tuy nhiên, mục tiêu của ông khi làm vậy có vẻ không giống với của Seneca. Trong khi Seneca muốn trân trọng những thứ ông đã có, thì Epicurus muốn kiểm chứng những thứ mà ông cho rằng mình cần đến, từ đó quyết định xem trên thực tế đâu là những thứ ông có thể sống mà không cần đến. Ông nhận ra trong nhiều trường hợp, chúng ta làm việc vất vả để có được một thứ gì đó vì tin rằng mình sẽ khôn khổ nếu thiếu nó. Vấn đề là ta hoàn toàn có thể sống ổn thỏa mà chẳng cần đến một số thứ, nhưng ta sẽ không biết được nếu không thử sống thiếu chúng.

Musonius mở rộng kỹ thuật này hơn nữa: Ông cho rằng ngoài việc sống như thể những điều tồi tệ đã xảy đến với chúng ta, thì thoảng chúng ta cũng nên chủ động tạo ra chúng. Chẳng hạn, chúng ta nên định kỳ bắt bản thân phải trải nghiệm sự bất tiện mà chúng ta có thể dễ dàng tránh được. Chúng ta có thể làm điều này bằng cách ăn mặc phong phanh khi trời lạnh hoặc đi chân đất. Hoặc chúng ta có thể định kỳ để cho cơ thể rơi vào trạng thái đói hoặc khát, cho dù không thiếu đồ ăn thức uống, và chúng ta có thể ngủ trên giường cứng cho dù có sẵn một cái giường êm.

Đọc đến đây, nhiều độc giả thời nay sẽ kết luận rằng chủ nghĩa Khắc kỷ có liên quan đến yếu tố thích bị bạo ngược (masochism). Nhưng chúng ta cần phải hiểu rằng các nhà Khắc kỷ không phải những người suốt ngày tự hành hạ bản thân. Kỳ thực, những điều bất tiện mà họ tự gây ra cho mình là không đáng kể. Hơn nữa, họ không làm vậy để trừng phạt bản thân, mà là để tận hưởng cuộc sống hơn. Và cuối cùng, thật sai lầm nếu cho rằng các nhà Khắc kỷ đang tự làm hại bản thân họ. Điều này tạo ra hình tượng một người mâu thuẫn với chính mình, ép buộc bản thân làm những điều anh ta không muốn. Trái lại, các nhà Khắc kỷ sẵn lòng chịu khổ ở một mức độ nhất định. Nói chính xác hơn, các nhà Khắc kỷ ủng hộ hành vi tự nguyện chịu khổ chứ không phải là hành vi chịu khổ nhằm gây hại cho bản thân.

Dẫu vậy, cách lý giải này vẫn sẽ khiến nhiều độc giả thời nay cảm thấy khó hiểu: “Tại sao cần phải chịu khổ trong khi có thể tận hưởng sự thoải mái hoàn toàn?” Để trả lời câu hỏi này, Musonius chỉ ra ba lợi ích thu được từ hành vi tự nguyện chịu khổ.

Trước hết, khi tự nguyện chịu khổ - chẳng hạn như chọn bị lạnh và bị đói trong khi có thể được sưởi ấm và ăn uống ngon lành - chúng ta tôi luyện bản thân chống lại những tai họa có thể giáng xuống trong tương lai. Nếu chỉ biết đến tiện nghi thoải mái, chúng ta có thể bị tổn thương khi phải trải qua cảm giác đau đớn hoặc khó chịu, điều gần như không thể tránh khỏi trong tương lai. Nói cách khác, tự nguyện chịu khổ có thể được xem như một loại vắc-xin: Bằng cách cho bản thân tiếp xúc với một lượng nhỏ vi-rút yếu ớt ở hiện tại, chúng ta hình thành khả năng miễn dịch chống lại một căn bệnh gây suy nhược trong tương lai. Ngoài ra, sự tự nguyện chịu khổ có thể được xem như một khoản bảo hiểm: nếu sau này chúng ta trở thành nạn nhân của một vận rủi, thì về cơ bản sự khó chịu mà chúng ta phải chịu đựng khi đó sẽ ít hơn.

Lợi ích thứ hai của việc tự nguyện chịu khổ hiển hiện ngay lúc này chứ không phải chờ đến tương lai. Một người định kỳ trải nghiệm những khó chịu nhỏ sẽ bồi đắp niềm tin rằng anh ta cũng có thể vượt qua những khó chịu lớn hơn, vì vậy viễn cảnh sau này phải

trải qua những khó chịu như vậy sẽ không là nguồn cơn gây lo âu cho anh ta trong hiện tại. Theo Musonius, bằng cách trải nghiệm những khó chịu nhỏ, anh ta đang luyện cho bản thân trở nên can đảm hơn. Trái lại, một người chỉ quen sống tiện nghi thoải mái, chưa bao giờ chịu cảnh đói rét, có thể sợ chết khiếp trước khả năng một ngày nào đó phải sống trong cảnh đói rét. Kể cả bây giờ anh ta cảm thấy thoải mái về mặt thể chất, nhưng anh ta rất có thể sẽ phải trải nghiệm sự khó chịu về mặt tâm lý - đó là nỗi lo về những điều sẽ xảy đến với anh ta trong tương lai.

Lợi ích thứ ba của việc tự nguyện chịu khổ là giúp chúng ta trân trọng những gì mình sẵn có. Nhất là bằng cách chủ động trải nghiệm cảm giác không thoải mái, chúng ta sẽ trân trọng hơn những tiện nghi mà mình đang được hưởng. Tất nhiên, thật tuyệt khi được ở trong một căn phòng ấm cúng còn ngoài trời thì lạnh lẽo và mưa gió, nhưng nếu muốn tận hưởng trọn vẹn cảm giác ấm áp và an trú này, chúng ta nên ra ngoài trời lạnh một lúc rồi lại quay vào nhà. Tương tự thế, chúng ta có thể (như Diogenes đã nhận định) tăng đáng kể cảm giác trân trọng đối với mọi bữa ăn bằng cách đợi tới khi đói rồi mới ăn, cũng như tăng đáng kể cảm giác trân trọng mọi đồ uống bằng cách đợi tới khi khát rồi mới uống.

Có thể rút ra được nhiều điều khi đối chiếu lời khuyên định kỳ tự nguyện chịu khổ với lời khuyên của một người theo chủ nghĩa khoái lạc mê muội. Người theo chủ nghĩa khoái lạc mê muội có thể cho rằng cách tốt nhất để tối đa hóa sự thoải mái là né tránh sự bất tiện bằng mọi giá. Ngược lại, Musonius cho rằng một người tìm cách né tránh mọi sự bất tiện thì ít khi cảm thấy thoải mái hơn một người định kỳ tiếp nhận sự bất tiện. Người sau có thể có “vùng thoải mái” rộng hơn người trước rất nhiều và do đó sẽ cảm thấy thoải mái trong những hoàn cảnh sẽ khiến người trước khổ sở vô cùng. Thật tốt nếu có thể đảm bảo rằng chúng ta không bao giờ phải trải nghiệm sự bất tiện, nhưng điều đó là bất khả thi, thế nên chiến lược né tránh sự bất tiện bằng mọi giá thành ra lại phản tác dụng.

Ngoài việc định kỳ tự nguyện chịu khổ, theo các nhà Khắc kỷ, chúng ta cũng nên định kỳ bỏ qua cơ hội hưởng thụ lạc thú. Đó là vì

lạc thú có một mặt tối. Seneca cảnh báo rằng việc theo đuổi lạc thú cũng giống như chạy theo một con thú hoang: Khi bị bắt, con thú có thể quay ra tấn công và xé xác chúng ta thành từng mảnh. Hoặc, thay đổi phép ẩn dụ một chút, ông nói rằng những lạc thú mãnh liệt, khi bị chúng ta tóm giữ, sẽ lại trở thành chủ nhân của chúng ta, nghĩa là một người càng có nhiều lạc thú, “anh ta sẽ càng phải phục tùng nhiều chủ nhân”.

Qua thái độ hoài nghi đối với lạc thú, các nhà Khắc kỷ cho thấy tầm ảnh hưởng của chủ nghĩa Yếm thế đối với triết lý của họ. Triết gia Yếm thế Diogenes lập luận rằng trận chiến quan trọng nhất mà bất cứ ai cũng phải trải qua là trận chiến chống lại lạc thú. Trận chiến này đặc biệt cam go bởi lẽ lạc thú “không giao tranh trực diện mà lừa lọc và làm cho ta lú lẫn bằng những thứ thuốc độc hại”. Ông cảnh báo rằng lạc thú “ngấm ngấm bày mưu lập kế hòng phá hoại con người thông qua cảnh sắc, âm thanh, mùi vị và xúc chạm, bằng cả đồ ăn thức uống và ham muốn xác thịt, cám dỗ những kẻ đang tỉnh cũng như đang ngủ”. Và lạc thú “vẩy cây gậy phép của ả... nhẹ nhàng lừa nạn nhân vào một cái chuồng bần thủ và nhốt anh ta lại, kể từ đó, người này tiếp tục sống như một con lợn hoặc một con sói”.

Các nhà Khắc kỷ cho rằng có một số lạc thú mà chúng ta luôn cần phải tránh. Cụ thể, chúng ta nên tránh những loại lạc thú có thể chế ngự chúng ta chỉ sau một lần trải nghiệm. Có thể kể đến các loại lạc thú có được từ một số loại thuốc kích thích. Nếu ma túy đá tồn tại vào thời cổ đại, các nhà Khắc kỷ chắc chắn sẽ khuyên chúng ta không nên sử dụng nó.

Thế nhưng, đáng chú ý là sự hoài nghi của các nhà Khắc kỷ với lạc thú không dừng ở đây. Họ cũng khuyên chúng ta thỉnh thoảng nên cố gắng tiết chế cả những lạc thú tương đối vô hại. Chẳng hạn, chúng ta có thể cố gắng bỏ qua một cơ hội uống rượu - không phải vì sợ trở thành kẻ nghiện rượu mà vì chúng ta có thể học cách kiểm soát bản thân. Đối với các nhà Khắc kỷ - và thực ra là với bất kỳ ai đang nỗ lực thực hành theo một triết lý sống - kiểm soát bản thân sẽ là một năng lực quan trọng cần có. Suy cho cùng, nếu thiếu khả

năng kiểm soát bản thân, chúng ta sẽ rất dễ bị phân tâm trước nhiều loại lạc thú trong cuộc sống, khi đó chúng ta khó lòng đạt được những mục tiêu trong triết lý sống của mình.

Theo Marcus, nếu không thể cưỡng lại lạc thú thì tốt cuộc chúng ta sẽ trở thành nô lệ, “nhảy giật lên vì những thôi thúc ích kỷ”, và dành cả đời để “ca cẩm hiện tại hoặc than vãn tương lai.” Để tránh số phận này, chúng ta phải thận trọng không cho đau đớn và lạc thú lấn át lý trí của mình. Như Marcus đã nói, chúng ta phải học cách “chống lại những tiếng thì thầm của nhục dục”.

Do đó, trong một ngày sinh hoạt bình thường, ngoài việc đôi lúc chọn làm những việc khiến anh ta cảm thấy khó chịu (chẳng hạn ăn mặc phong phanh vào những hôm trời lạnh), đôi lúc một người Khắc kỷ sẽ chọn không làm việc gì đó khiến anh ta cảm thấy dễ chịu (chẳng hạn như ăn một bát kem). Điều này nghe chừng giống như các nhà Khắc kỷ là những người chống lại niềm vui, nhưng không phải vậy. Ví dụ, các nhà Khắc kỷ thấy chẳng có gì sai khi chúng ta tận hưởng những vui thú đến từ tình bạn, cuộc sống gia đình, một bữa ăn hoặc thậm chí là sự giàu sang, nhưng họ khuyên chúng ta thận trọng khi tận hưởng những thứ đó. Suy cho cùng, có một ranh giới mong manh giữa việc thưởng thức một bữa ăn và việc sa vào tình trạng tham ăn. Một mối nguy nữa là chúng ta sẽ bám chặt lấy những thứ mình đang tận hưởng. Thế nên ngay cả khi tận hưởng những lạc thú, chúng ta cũng nên nghe theo lời khuyên của Epictetus và luôn cảnh giác. Theo Seneca, đây là cách một nhà hiền triết Khắc kỷ giải thích về điểm khác nhau giữa người Khắc kỷ và người bình thường trong quan niệm về lạc thú. Trong khi người bình thường đón nhận lạc thú, thì nhà hiền triết lại tiết chế nó; trong khi người bình thường cho rằng lạc thú là thứ đáng khao khát nhất, thì nhà hiền triết thậm chí còn không xem nó là thứ đáng khao khát; và trong khi người bình thường làm mọi việc vì lạc thú, thì nhà hiền triết lại chẳng làm gì cả.

Trong số các kỹ thuật của chủ nghĩa Khắc kỷ mà tôi đã bàn, kỹ thuật tự tiết chế bản thân ở chương này chắc chắn là khó thực hành nhất. Chẳng hạn, đối với một người Khắc kỷ, sẽ chẳng mấy thú vị

khi anh ta thực hành sống kham khổ bằng cách đi xe buýt trong khi có thể lái xe ô tô. Cũng sẽ chẳng mấy thú vị khi ra ngoài trời trong cơn bão tuyết mùa đông mà chỉ mặc một chiếc áo khoác mỏng để cảm nhận cái lạnh nhức nhối. Và chắc chắn là chẳng vui vẻ gì khi anh ta từ chối ăn kem rồi giải thích rằng không phải mình đang ăn kiêng, mà là đang thực hành từ chối một thứ có thể thụ hưởng. Quả thật, một người mới thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ phải huy động toàn bộ sức mạnh ý chí để thực hiện những điều như vậy.

Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ khám phá ra rằng sức mạnh ý chí cũng giống như sức mạnh cơ bắp: càng rèn luyện cơ bắp, họ càng trở nên khỏe hơn, và càng rèn luyện ý chí, họ càng trở nên kiên định hơn. Quả thật, bằng cách thực hành kỹ thuật tự tiết chế trong một thời gian dài, những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ có thể biến đổi bản thân thành những cá nhân nổi bật về dũng khí và khả năng tự chủ. Họ có thể làm những việc mà người khác khiếp sợ không dám làm, cũng như hạn chế làm những việc mà người khác không thể cưỡng lại. Kết quả là họ sẽ hoàn toàn kiểm soát được bản thân. Khả năng kiểm soát bản thân này giúp họ dễ đạt được những mục tiêu trong triết lý sống của mình, và điều này lại giúp họ tăng đáng kể cơ hội có được một cuộc sống tốt đẹp.

Các nhà Khắc kỷ sẽ là những người đầu tiên thừa nhận rằng thực hành kiểm soát bản thân đòi hỏi nhiều tâm sức. Thế nhưng, họ sẽ nói thêm rằng việc không thực hành kiểm soát bản thân cũng làm hao tổn tâm sức. Musonius nói rằng, hãy nghĩ đến toàn bộ thời gian và năng lượng người ta tiêu tốn cho những cuộc tình vụng trộm mà họ sẽ không dính vào nếu kiểm soát được bản thân. Tương tự, Seneca nhận định rằng “sự trong sạch cho ta thời gian rỗi rãi, sự phóng đãng thì không cho ta một giây ngơi nghỉ.”.

Do đó, các nhà Khắc kỷ sẽ chỉ ra rằng việc thực hành kiểm soát bản thân cũng mang lại những lợi ích nhất định tuy có thể không rõ ràng. Nhất là việc chủ động kiêng khem lạc thú, tự thân nó cũng có thể mang lại cảm giác dễ chịu. Giả dụ như bạn đang ăn kiêng, tự nhiên bạn thấy thèm ăn kem vì biết có kem trong tủ lạnh. Nếu ăn kem, bạn sẽ có được cảm giác ngon miệng nhưng lại kèm theo mặc

cảm tội lỗi. Thế nhưng, nếu cố nhịn không ăn kem, bạn sẽ từ bỏ cảm giác ngon miệng nhưng lại được trải nghiệm một lạc thú khác: như Epictetus nhận định, bạn sẽ “hài lòng và tự hào về bản thân” vì đã không ăn kem.

Tất nhiên là lạc thú này không giống như lạc thú có được từ việc ăn kem, nhưng nó vẫn là một lạc thú. Hơn nữa, nếu tạm hoãn lại để phân tích kỹ lưỡng trước khi ăn kem - nếu cân nhắc những phí tổn và lợi ích của việc ăn kem so với những phí tổn và lợi ích của việc không ăn kem - có thể thấy rằng nếu chúng ta muốn tối đa hóa niềm vui của mình, điều nên làm là không ăn kem. Chính vì lẽ đó, Epictetus khuyên chúng ta thực hiện kiểu phân tích này mỗi khi suy xét có nên tận dụng một cơ hội có được lạc thú nào đó hay không.

Tương tự như vậy, giả dụ chúng ta làm theo lời khuyên của phái Khắc kỷ là đơn giản hóa chế độ ăn. Chúng ta có thể phát hiện ra rằng một chế độ ăn như vậy, mặc dù thiếu đi nhiều lạc thú ăn uống, nhưng lại là một nguồn vui hoàn toàn khác biệt. Seneca khẳng định rằng: “Nước, bột lúa mạch và vỏ bánh mì lúa mạch tuy không phải là một chế độ ăn thịnh soạn, thế nhưng niềm lạc thú lớn nhất là có thể tìm được lạc thú trong những loại thức ăn này.”

Không có gì lạ khi các nhà Khắc kỷ nhận ra rằng hành động từ bỏ lạc thú tự thân nó có thể mang lại lạc thú. Như tôi đã nói, họ là một trong những nhà tâm lý học thông thái nhất ở thời đại của họ.

## Suy ngẫm

### *Quan sát bản thân*

### *thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ*

---

Để tiến bộ trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, Seneca khuyên chúng ta định kỳ suy ngẫm về những sự kiện trong cuộc sống thường ngày, cách chúng ta đã phản ứng với những sự kiện đó, và cách chúng ta nên phản ứng với chúng dựa theo nguyên tắc Khắc kỷ. Ông ghi nhận kỹ thuật này là của Sextius, thầy ông. Trước lúc đi ngủ, Sextius sẽ tự vấn bản thân: “Ngày hôm nay ta đã thoát khỏi những phiền não nào? Đã cải thiện được những nhược điểm gì? Tiến bộ ở mặt nào?”

Seneca mô tả một trong những bài thực hành suy ngẫm trước lúc đi ngủ của ông và đưa ra một loạt sự kiện mà ông có thể chiêm nghiệm, cùng với những kết luận mà ông rút ra từ cách ông phản ứng trước những sự kiện đó:

- Seneca đã quá hùng hổ khuyên răn ai đó; thành thử, thay vì giúp người này sửa sai, ông lại khiến anh ta cảm thấy khó chịu. Ông tự khuyên nhủ bản thân: Khi ngẫm xem có nên chỉ trích người khác hay không, ông cần phải cân nhắc tính đúng đắn của lời chỉ trích đó và liệu đối phương có chấp nhận bị chỉ trích hay không. Ông nói thêm rằng một người càng tệ hại thì anh ta càng ít có khả năng chấp nhận những lời chỉ trích mang tính xây dựng.

- Tại một buổi tiệc, mọi người pha trò về chuyện chi tiêu của Seneca, và thay vì bỏ ngoài tai thì ông lại để bụng. Ông tự khuyên nhủ bản thân: “Tránh xa những kẻ ti tiện.”

- Tại một yến tiệc, Seneca không được xếp ngồi ở vị trí danh dự mà ông cho là mình xứng đáng. Thành thử, nguyên cả bữa tiệc đó ông cảm thấy tức giận với người sắp xếp chỗ ngồi và ghen tị với

những người có chỗ ngồi tốt hơn. Ông tự đánh giá hành vi của mình: “Người mất trí rồi, ngồi đâu mà chẳng giống nhau cơ chứ.”

- Ông nghe tin có người nói xấu các tác phẩm của mình, và ông bắt đầu xem người chỉ trích này như kẻ thù. Nhưng sau đó, ông nghĩ đến những người từng bị ông chỉ trích tác phẩm của họ. Liệu ông có muốn tất cả bọn họ coi ông là kẻ thù không? Hiển nhiên là không. Seneca kết luận: Nếu dự định xuất bản tác phẩm của mình thì ta phải sẵn sàng chịu đựng những lời chỉ trích.

Khi đọc những điều trên và những chuyện bực bội khác của Seneca, có thể thấy bản chất con người gần như không mấy thay đổi trong hai thiên niên kỷ qua.

Tất nhiên bài thực hành suy ngẫm trước lúc đi ngủ của Seneca hoàn toàn khác với những bài thiền tập của một tín đồ Phật giáo. Khi thiền, một tín đồ Phật giáo có thể ngồi hàng giờ với tâm trí trống rỗng nếu anh ta đủ khả năng. Ngược lại, tâm trí của một người Khắc kỷ sẽ hoạt động khá tích cực trong quá trình thực hành suy ngẫm trước lúc đi ngủ. Anh ta sẽ nghĩ về các sự kiện trong ngày. Có điều gì phá vỡ sự bình thản của anh ta không? Anh ta có cảm thấy tức giận không? Ganh tị? Ham muốn? Tại sao các sự kiện trong ngày lại làm anh ta khó chịu? Lẽ ra anh ta đã có thể làm gì để tránh bị khó chịu?

Epictetus mở rộng bài thực hành suy ngẫm trước lúc đi ngủ của Seneca thêm một bước nữa. Ông đề xuất rằng trong sinh hoạt thường ngày, chúng ta nên vừa đóng vai người tham gia vừa đóng vai người xem. Nói cách khác, chúng ta nên tạo ra một người quan sát Khắc kỷ bên trong mình. Người này sẽ theo dõi và đưa ra nhận xét về những nỗ lực thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ của chúng ta. Tương tự, Marcus cũng khuyên chúng ta xem xét từng việc mình làm, xác định động cơ thực hiện việc đó, và xem xét giá trị của bất kể việc gì mà chúng ta đang cố hoàn thành. Chúng ta cần phải liên tục tự hỏi bản thân có đang bị lý trí hoặc điều gì khác chi phối hay không. Và nếu xác định được rằng chúng ta đang không bị lý trí chi phối, thì chúng ta nên tự hỏi điều gì đang chi phối mình. Phải chăng là linh hồn của một đứa trẻ? Một bạo chúa? Một con bò ngu ngốc?

Một con thú hoang? Chúng ta cũng nên chú tâm quan sát hành động của người khác. Suy cho cùng, chúng ta có thể học hỏi được từ sai lầm và thành công của họ.

Ngoài việc chiêm nghiệm về các sự kiện trong ngày, chúng ta có thể dành một phần thời gian thực hành suy ngẫm để tự kiểm kê bản thân. Chúng ta có đang thực hành các kỹ thuật tâm lý được các nhà Khắc kỷ đề xuất không? Chẳng hạn, chúng ta có định kỳ thực hành tưởng tượng tiêu cực không? Có dành thời gian để phân biệt những thứ mà ta có toàn quyền kiểm soát, những thứ mà ta hoàn toàn không thể kiểm soát và những thứ mà ta chỉ kiểm soát được một phần không? Có nội tại hóa mục tiêu của mình không? Có hạn chế đắm chìm trong quá khứ và thay vào đó tập trung đến tương lai không? Có chủ động thực hành tự tiết chế bản thân không? Trong lúc thực hành kỹ thuật suy ngẫm của phái Khắc kỷ, chúng ta cũng có thể tự hỏi bản thân có làm theo lời khuyên của các nhà Khắc kỷ trong sinh hoạt thường ngày hay không. Ở phần 3, tôi sẽ trình bày chi tiết lời khuyên này.

Một điều nữa có thể làm khi suy ngẫm là đánh giá sự tiến bộ của bản thân trong quá trình thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Có một số chỉ báo giúp chúng ta đo lường được sự tiến bộ này. Thứ nhất, khi thấm nhuần chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta sẽ nhận thấy rằng mối quan hệ của mình với người khác đã thay đổi. Theo Epictetus, chúng ta sẽ nhận ra là mình không bị tổn thương khi người khác nói rằng chúng ta chẳng biết gì về những thứ bên ngoài và không tùy thuộc vào chúng ta. Chúng ta sẽ bỏ ngoài tai những lời lẽ xúc phạm và miệt thị của họ, cũng như mọi lời khen mà họ dành cho mình. Kỳ thực, Epictetus cho rằng sự ngưỡng mộ của người khác là một thước đo tiêu cực cho sự tiến bộ của chúng ta trong quá trình thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ: “Nếu mọi người nghĩ rằng bạn là người thành công, hãy tự hoài nghi bản thân.”

Theo Epictetus, những dấu hiệu khác của sự tiến bộ là: Chúng ta sẽ ngừng đổ lỗi, chê bai và khen ngợi người khác; chúng ta sẽ thôi huênh hoang về bản thân và kiến thức của mình; chúng ta sẽ nhận trách nhiệm chứ không đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài khi những

ước muốn của chúng ta gặp trở ngại. Và bởi đã phần nào làm chủ được ham muốn của bản thân, thế nên chúng ta sẽ thấy mình có ít ham muốn hơn trước; chúng ta sẽ thấy như lời của Epictetus, “cảm giác thôi thúc đối với mọi thứ giảm dần”. Và đáng chú ý là, nếu đạt được tiến bộ trong quá trình thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta sẽ không xem bản thân là một người bạn cần được đáp ứng mọi ham muốn, mà là “một kẻ thù đang rình rập”.

Theo các nhà Khắc kỷ, việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ không chỉ tác động đến suy nghĩ và mong muốn của chúng ta trong lúc tỉnh, mà còn tác động đến cả giấc mơ của chúng ta. Cụ thể là. Zeno cho rằng một khi đạt được tiến bộ trong quá trình thực hành, chúng ta sẽ không còn ngủ mơ thấy bản thân thỏa mãn những lạc thú đáng hổ thẹn nữa.

Một dấu hiệu nữa cho thấy sự tiến bộ là triết lý sống của chúng ta sẽ cốt ở hành động hơn là lời nói. Theo Epictetus, điều quan trọng nhất không phải là khả năng đọc vanh vách bộ nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc kỷ mà là khả năng sống theo các nguyên tắc đó. Bởi thế, tại một bữa tiệc, một người mới thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có thể chia sẻ về chuyện một cá nhân đã ngộ ra triết lý thì nên ăn gì; còn một người Khắc kỷ đã thực hành sâu hơn thì chỉ đơn giản là ăn theo chế độ đó. Tương tự, một người mới thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có thể ba hoa về lối sống đơn giản của cô ta hoặc việc cô ta bỏ rượu để uống nước lọc; trong khi một người Khắc kỷ thực hành sâu hơn, vốn đã thực hiện lối sống đơn giản và bỏ rượu để uống nước lọc, sẽ không có nhu cầu bình phẩm về chuyện này. Kỳ thực, Epictetus cho rằng khi thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta nên kín đáo để người khác không xem chúng ta là người Khắc kỷ - hoặc thậm chí xem chúng ta là triết gia.

Tuy nhiên, dấu hiệu quan trọng nhất cho thấy chúng ta đang tiến bộ trong quá trình thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ là đời sống cảm xúc của chúng ta có sự thay đổi. Không phải là chúng ta sẽ trở nên vô cảm, như suy nghĩ phổ biến của những người không hiểu rõ bản chất thật sự của chủ nghĩa Khắc kỷ. Thay vì vậy, chúng ta sẽ thấy mình ít trải nghiệm những cảm xúc tiêu cực hơn. Chúng ta cũng sẽ

thấy mình ít dành thời gian mong ước mọi chuyện khác đi và dành nhiều thời gian tận hưởng mọi thứ trong hiện tại. Chung quy là chúng ta sẽ trải nghiệm một mức độ bình thản chưa từng có trước đây. Chúng ta cũng có thể khám phá ra rằng thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ khiến chúng ta dễ nhạy cảm trước những niềm vui nho nhỏ. Chúng ta sẽ cảm thấy hài lòng với con người hiện tại của mình, sống cuộc đời mà mình đang sống, trong vũ trụ mà chúng ta đang cư ngụ.

Tuy nhiên, để có được bằng chứng tối thượng cho thấy bản thân đã đạt được tiến bộ trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta sẽ phải đợi tới khi đối diện với cái chết. Chỉ khi đó, theo Seneca, chúng ta mới biết liệu chủ nghĩa Khắc kỷ nơi mình có phải là đích thực hay không.

Khi đánh giá sự tiến bộ của bản thân trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta có thể thấy nó diễn ra chậm hơn so với kỳ vọng. Thế nhưng, chính các nhà Khắc kỷ cũng sẽ công nhận rằng con người không thể thuần thực chủ nghĩa Khắc kỷ một sớm một chiều. Quả thật, cho dù có thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ cả đời, chúng ta cũng khó lòng thuần thực được nó một cách hoàn hảo; sẽ luôn có chỗ cho sự tiến bộ. Tương tự thế, Seneca nói với chúng ta rằng mục tiêu của ông khi thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ không phải là vì muốn trở thành một nhà hiền triết; thay vì vậy, ông đánh giá bản thân còn có tiến bộ chừng nào “mỗi ngày còn giảm được số lượng tật xấu, và khiển trách những sai lầm của mình”.

Các nhà Khắc kỷ hiểu rằng họ sẽ gặp phải trở ngại trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Bởi vậy, sau khi chỉ dạy học trò những việc cần làm để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, Epictetus tiếp tục chỉ dạy những gì nên làm gì khi họ không thể làm theo lời khuyên của ông. Tương tự, Marcus khuyên rằng khi không thể làm đúng theo lời dạy của phái Khắc kỷ, chúng ta không nên nản chí rồi bỏ cuộc; thay vì vậy, chúng ta nên tiếp tục nỗ lực và hiểu rõ rằng nếu có thể làm điều đúng đắn, thì trong hầu hết mọi trường hợp chúng ta đều đang làm điều có lợi cho bản thân.

Tôi xin nói thêm một ý cuối cùng về chuyện tiến bộ trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Marcus đã thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ suốt quãng đời trưởng thành, và cho dù có tính khí hoàn toàn phù hợp với nó, ông nhận thấy rằng có những thời điểm tồi tệ, chủ nghĩa Khắc kỷ dường như không thể mang lại cho ông sự bình thản mà ông tìm kiếm. Trong cuốn *Meditations*, ông đưa ra lời khuyên về việc cần làm vào những thời điểm như vậy: Tiếp tục thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, “kể cả khi dường như không có cơ may thành công”.

## **PHẦN BA**

### **LỜI KHUYÊN CỦA CÁC NHÀ KHẮC KỶ**

## Bổn phận

### *Về tình yêu thương nhân loại*

---

Như đã thấy, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta tìm kiếm sự bình thản. Tuy nhiên, họ nhận ra rằng tự thân lời khuyên này không mấy hữu ích, thế nên họ tiếp tục chỉ dẫn cách tốt nhất để đạt được sự bình thản. Trước hết, họ khuyên chúng ta thực hành các kỹ thuật tâm lý được mô tả ở phần 2 của cuốn sách này. Họ cũng đưa ra lời khuyên đối với các khía cạnh cụ thể trong đời sống hằng ngày. Chẳng hạn, họ khuyên chúng ta không nên theo đuổi danh vọng và của cải, bởi lẽ điều này có thể phá vỡ sự bình thản của chúng ta. Họ cảnh báo chúng ta phải thận trọng lựa chọn bạn bè; vì suy cho cùng, người khác có sức mạnh phá vỡ sự bình thản của chúng ta - nếu chúng ta cho phép họ. Họ tiếp tục đưa ra lời khuyên về cách ứng phó với những lời lăng mạ, cơn giận, nỗi đau buồn, tuổi già và thậm chí chúng ta nên quan hệ tình dục trong những trường hợp nào.

Trong chương này và chương tiếp theo, chúng ta sẽ tập trung vào lời khuyên của các nhà Khắc kỷ đối với đời sống hằng ngày, bắt đầu từ lời khuyên của họ về việc hình thành và duy trì các mối quan hệ xã hội.

Khi xem xét cuộc sống của mình, chúng ta sẽ thấy người khác là khởi nguồn của một số niềm vui lớn lao nhất trên đời, bao gồm tình yêu và tình bạn. Nhưng chúng ta cũng sẽ khám phá ra rằng họ chính là nguyên nhân gây ra hầu hết các cảm xúc tiêu cực mà chúng ta trải nghiệm. Những người xa lạ khiến chúng ta nổi đóa khi họ tạt ngang đầu xe chúng ta trên đường. Những người thân thích gây rắc rối cho chúng ta với các vấn đề của họ. Lời lẽ miệt thị của cấp trên có thể phá hỏng một ngày của chúng ta, và sự kém cỏi của đồng nghiệp có thể khiến chúng ta căng thẳng bởi phải gánh vác

nhiều việc hơn. Bạn bè có thể nói không mời chúng ta dự tiệc và do đó làm chúng ta cảm thấy bị xem thường.

Ngay cả khi người khác không làm gì chúng ta, họ vẫn có thể phá vỡ sự bình thản của chúng ta. Chúng ta thường muốn người khác - bạn bè, người thân, hàng xóm, đồng nghiệp và thậm chí những người hoàn toàn xa lạ - nghĩ tốt về mình. Do đó, chúng ta dành thời gian và năng lượng để cố gắng ăn vận trang phục đúng, lái chiếc xe đúng, song trong căn nhà đúng ở khu dân cư đúng,... Tuy nhiên, những cố gắng đó kéo theo một mức độ lo lắng nhất định: Chúng ta sợ rằng mình sẽ đưa ra những lựa chọn sai và khiến người khác nghĩ xấu về mình.

Cũng cần lưu ý rằng để chi trả cho những bộ quần áo, xe cộ và nhà cửa được xã hội ngưỡng mộ, chúng ta phải làm việc kiếm tiền và ắt hẳn sẽ có những mối lo liên quan đến công việc. Và kể cả, sau những nỗ lực của bản thân, chúng ta được mọi người ngưỡng mộ, thì sự bình thản trong ta vẫn có thể bị phá vỡ bởi cảm giác ghen tị mà những người thua kém hơn dành cho chúng ta. Seneca đã nói rất rõ: “Muốn biết có bao nhiêu người ghen tị với bạn, hãy đếm số người ngưỡng mộ bạn.” Ngoài ra, chúng ta sẽ phải đối phó với cảm giác ghen tị của chính mình đối với những người còn thành công hơn chúng ta.

Bởi lẽ các nhà Khắc kỷ đề cao sự bình thản và hiểu rõ người khác có sức mạnh phá vỡ sự bình thản của chúng ta như thế nào, chúng ta có thể cho rằng họ sẽ sống cuộc đời ẩn dật và khuyên chúng ta làm theo, nhưng các nhà Khắc kỷ không hề làm vậy. Họ cho rằng con người về bản chất là động vật có tập tính xã hội, do đó chúng ta có bản phận hình thành và duy trì mối quan hệ với người khác, bất chấp những rắc rối mà họ có thể gây ra cho chúng ta.

Trong cuốn *Meditations*, Marcus giải thích về bản chất của bản phận xã hội này. Ông nói rằng các vị thần tạo ra chúng ta là có nguyên do - tạo ra chúng ta “cho một số bản phận”. Cũng giống như chức năng của một cây sung là làm bản phận của một cây sung, chức năng của một con chó là làm bản phận của một con chó, và chức năng của một con ong là làm bản phận của một con ong, chức

năng của một con người là làm bốn phận của con người - tức là thực hiện chức năng mà các vị thần đã tạo ra cho chúng ta.

Vậy chức năng của con người là gì? Theo các nhà Khắc kỷ, chức năng chính của chúng ta là sống có lý trí. Để tìm ra các chức năng phụ, chúng ta chỉ cần vận dụng khả năng suy xét của mình. Chúng ta sẽ khám phá ra rằng chúng ta được thiết kế để sống cùng người khác và tương tác với họ theo cách có lợi cho đôi bên; như Musonius đã nói, chúng ta sẽ khám phá ra rằng “bản chất của con người rất giống với loài ong. Một con ong không thể sống đơn độc: nó sẽ chết khi bị cô lập.” Chúng ta cũng sẽ khám phá ra rằng, như Marcus đã nhận định, “tình bằng hữu là mục đích đằng sau việc tạo ra loài người chúng ta”. Bởi vậy, một người thực hiện tốt chức năng của con người sẽ vừa có lý trí vừa có tính xã hội.

Để hoàn thành bốn phận xã hội của mình - để thực hiện bốn phận của mình với đồng loại - tôi phải quan tâm đến toàn thể nhân loại. Tôi phải nhớ rằng con người được tạo ra để sống vì người khác, hay theo Marcus, chúng ta được sinh ra để làm việc cùng nhau như đôi bàn tay hoặc hai mí mắt trên và dưới. Bởi vậy, trong mọi việc tôi làm, tôi phải xem việc “phụng sự và hòa hợp với mọi người” là mục tiêu của mình. Hay nói đúng hơn, “tôi phải làm những điều tốt đẹp cho đồng loại và khoan dung với họ”.

Và theo Marcus, khi thực hiện bốn phận xã hội của mình, tôi nên thực hiện một cách âm thầm và hiệu quả. Lý tưởng nhất là một người Khắc kỷ sẽ không ghi nhớ những việc mà anh ta đã làm cho người khác, giống như cây nho cho quả nhưng chẳng bao giờ cần người bán rượu vang báo đáp. Anh ta sẽ không dừng lại để huênh hoang về việc giúp đỡ người khác mà sẽ tiếp tục thực hiện nghĩa vụ tiếp theo, như cây nho tiếp tục ra quả. Do đó, Marcus khuyên chúng ta kiên định thực hiện các bốn phận mà con người được tạo ra để thực hiện. Ông nói rằng chúng ta không nên bị sao nhãng vì bất cứ điều gì khác. Thật vậy, khi thức dậy vào buổi sáng, thay vì lười nhác nằm trên giường, chúng ta nên tự nhủ rằng chúng ta phải dậy để làm công việc chân chính của con người, công việc mà chúng ta được tạo ra để thực hiện.

Có thể thấy rõ là Marcus chống lại quan điểm thực hiện các bổn phận xã hội một cách có chọn lọc. Chẳng hạn, chúng ta không thể cứ thế tránh xa những người phiền toái, mặc dù làm vậy sẽ khiến cuộc sống của chúng ta dễ dàng hơn. Chúng ta cũng không thể đầu hàng những người phiền toái này để tránh xích mích. Thay vào đó, Marcus quả quyết rằng chúng ta nên đương đầu với họ và làm việc vì lợi ích chung. Kỳ thực, chúng ta nên “thể hiện tình yêu thật lòng” với những người mà vận mệnh đã sắp đặt bên cạnh chúng ta.

Cũng thật đáng chú ý khi Marcus đưa ra lời khuyên này. Trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, các nhà Khắc kỷ gặp phải những thách thức không giống nhau. Chẳng hạn, một số người thấy khó nhất là ngừng chìm đắm trong quá khứ; số khác thì thấy khó nhất là vượt qua được ham muốn đối với danh vọng và của cải. Tuy nhiên, trở ngại lớn nhất của Marcus có lẽ là cảm giác chán ghét nhân loại trong ông.

Quả thực, xuyên suốt cuốn sách *Meditations*, Marcus tỏ rõ rằng ông không quá xem trọng những người xung quanh mình. Tôi đã trích dẫn lời khuyên của ông là chúng ta nên bắt đầu mỗi ngày bằng cách nhắc nhở bản thân rằng những người mà mình sắp tiếp xúc phiền toái như thế nào - nhắc nhở bản thân về sự vô ơn bạc nghĩa, xấu xược, bất trung, ác tâm và ích kỷ của họ. Theo Marcus, ngay cả với những người hòa hợp với chúng ta nhất, cũng thật khó để ứng phó với họ. Ông nhận xét rằng khi ai đó nói là anh ta muốn hoàn toàn thành thật với chúng ta, thì chúng ta cũng nên đề phòng anh ta giấu dao găm trong tay áo.

Ở đoạn khác, Marcus gợi ý rằng khi chúng ta biết cái chết của mình đang đến gần, chúng ta có thể giảm bớt nỗi khổ của mình khi phải từ giã thế giới này bằng cách dành thời gian để suy ngẫm về tất cả những người phiền toái mà ta sẽ không còn phải ứng phó với họ nữa sau khi chúng ta qua đời. Ông nói, chúng ta cũng nên suy ngẫm về sự thật rằng khi chúng ta chết, nhiều người bạn mà chúng ta từng vất vả đáp ứng nhu cầu của họ sẽ ăn mừng trước cái chết của chúng ta. Sự chán ghét của ông đối với đồng loại được tóm gọn

trong câu sau: “Ăn, ngủ, giao hợp, bài tiết, và những thứ tương tự; giống loài gì thế này!”

Điều đáng chú ý là mặc dù có những cảm giác chán ghét này, Marcus không hề quay lưng lại với đồng loại. Chẳng hạn, ông có thể có một cuộc sống dễ dàng hơn nếu giao phó việc triều chính cho thuộc cấp hoặc buông xuôi mọi sự, nhưng ý thức trách nhiệm của ông đã thắng thế; kỳ thực, ông nổi tiếng vì “luôn làm tròn trách nhiệm to lớn của mình với lòng nhiệt thành bền bỉ”. Và trong suốt thời gian đó, ông không chỉ nỗ lực để thiết lập và duy trì mối quan hệ với người khác mà còn để thực sự yêu thương họ.

Tất nhiên, độc giả thời nay sẽ không hiểu bằng cách nào mà Marcus có thể làm được kỳ tích này, làm thế nào mà ông có thể vượt qua cảm giác chán ghét đối với những người xung quanh và làm việc vì lợi ích của họ. Một phần lý do chúng ta kinh ngạc trước thành tựu của Marcus là bởi chúng ta có quan niệm về bốn phận khác với ông. Thứ thúc đẩy phần lớn chúng ta thực hiện bốn phận của mình là nỗi sợ rằng chúng ta sẽ bị trừng phạt - có thể là bởi Thượng đế, chính phủ hoặc sếp của chúng ta - nếu chúng ta không làm. Thế nhưng, Marcus thực hiện bốn phận của ông không phải là do lo sợ bị trừng phạt mà là vì viễn cảnh về một phần thưởng.

Phần thưởng này không phải là lời cảm ơn của những người mà chúng ta giúp đỡ; Marcus nói rằng ông không mong đợi nhận được lời cảm ơn cho những việc mình làm. Ông cũng không cần được người khác ngưỡng mộ hoặc đồng cảm. Trái lại, theo Marcus, phần thưởng cho việc thực hiện bốn phận xã hội là một thứ còn tuyệt vời hơn cả những lời cảm ơn, sự ngưỡng mộ hay đồng cảm.

Marcus tin rằng các vị thần tạo ra chúng ta với một số chức năng nhất định. Ông cũng tin rằng khi tạo ra chúng ta, các vị thần đã đảm bảo rằng nếu hoàn thành chức năng này, chúng ta sẽ trải nghiệm được sự bình thản và có cảm giác thích thú với mọi thứ. Quả thật, nếu làm những việc mà mình được sinh ra để làm, theo Marcus, chúng ta sẽ tận hưởng “niềm vui thực sự của một con người”. Nhưng như chúng ta đã biết, một thành phần quan trọng trong chức năng của con người là làm việc cùng và vì đồng loại. Do đó, Marcus

kết luận rằng việc thực hiện bổn phận xã hội của mình sẽ cho ông cơ hội tốt nhất để có được một cuộc sống tốt đẹp. Với Marcus, đây là phần thưởng khi một người thực hiện bổn phận của mình: một cuộc sống tốt đẹp.

Tôi nhận ra rằng đối với nhiều độc giả, lý lẽ này sẽ không thuyết phục. Họ sẽ khẳng định rằng bổn phận là kẻ thù của hạnh phúc và do đó, cách tốt nhất để có được một cuộc sống tốt đẹp là tránh xa mọi bổn phận: Thay vì dành cả đời để làm những việc *cần phải* làm, chúng ta nên dành thời gian đó để làm những việc mình *muốn* làm. Đến chương 19, tôi sẽ quay lại bàn về vấn đề trên. Còn bây giờ, tôi chỉ xin nói điều này: Trong suốt hàng thiên niên kỷ qua và tại khắp các nền văn hóa, những người suy xét kỹ lưỡng về chủ đề ham muốn đã rút ra kết luận rằng, việc dành những tháng ngày đời mình để có được bất kể điều gì mà chúng ta nghĩ là bản thân mong muốn khó lòng mang lại cho chúng ta niềm hạnh phúc hay sự bình thản.

## Quan hệ xã hội

### *Về việc ứng xử với người khác*

---

Đến lúc này có thể thấy rõ là các nhà Khắc kỷ phải đối mặt với một vấn đề nan giải. Nếu kết giao với người khác, họ có nguy cơ bị những người này phá vỡ sự bình thản trong họ; nếu giữ sự bình thản bằng cách xa lánh người khác, họ sẽ không thể thực hiện được bổn phận xã hội của họ là hình thành và duy trì các mối quan hệ. Vậy câu hỏi đặt ra cho các nhà Khắc kỷ là: Làm thế nào giữ được sự bình thản trong khi tương tác với người khác? Các nhà Khắc kỷ đã suy nghĩ kỹ lưỡng về câu hỏi này. Trong quá trình tìm tòi câu trả lời, họ đã đưa ra nhiều lời khuyên về cách ứng xử với người khác.

Trước hết, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta chuẩn bị sẵn cách ứng xử với người khác trước khi chúng ta phải ứng phó với họ. Vì vậy, Epictetus khuyên chúng ta hình thành “một khuôn mẫu và tính cách nhất định” cho bản thân khi chúng ta ở một mình. Rồi sau đó khi gặp gỡ người khác, chúng ta nên sống đúng theo con người mình.

Như đã biết, các nhà Khắc kỷ cho rằng chúng ta không thể kén chọn trong việc thực hiện bổn phận xã hội. Sẽ có lúc vì lợi ích chung, chúng ta buộc phải tiếp xúc với những kẻ phiến toái, lầm lạc hoặc hiểm độc. Tuy nhiên, chúng ta có thể lựa chọn người để kết bạn. Theo đó, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta tránh kết bạn với những người có giá trị sống sai lạc, vì sợ rằng những giá trị sống của họ sẽ làm ô uế những giá trị sống của chúng ta. Thay vì vậy, chúng ta nên kết bạn với những người có chung giá trị sống, nhất là những người đang làm tốt hơn chúng ta trong việc sống theo những giá trị đó. Và trong khi tận hưởng tình bạn với họ, chúng ta nên nỗ lực học hỏi những gì có thể học hỏi được từ họ.

Seneca cảnh báo rằng những thói hư tật xấu có tính truyền nhiễm: Chúng lây lan nhanh chóng và khó nhận ra, từ những người sở hữu chúng sang những người mà họ tiếp xúc. Epictetus lặp lại cảnh báo này: Ở cạnh một người không trong sạch, và ta cũng trở nên không trong sạch. Nhất là nếu chúng ta giao du với những người có những ham muốn không lành mạnh, bởi lẽ có nguy cơ cao là chúng ta cũng sẽ sớm có những ham muốn tương tự, và sự bình thản trong chúng ta theo đó sẽ bị phá vỡ. Bởi vậy, chúng ta nên tránh dính dáng đến những người có giá trị sống sai lệch bất cứ khi nào có thể, giống như tránh không hôn người bị cảm cúm vậy.

Bên cạnh đó, Seneca cũng khuyên chúng ta tránh xa những người hay than vãn, “những người u sầu và bất mãn với mọi thứ, những người cảm thấy thích thú mỗi dịp được ca cẩm”. Ông nhận xét rằng một người bạn mà “lúc nào cũng bực bội và than thở về mọi chuyện chính là kẻ thù của sự bình thản”.

Theo các nhà Khắc kỷ, ngoài việc chọn lọc bạn bè, chúng ta cũng nên chọn lọc những buổi tụ tập mà mình tham dự (trừ phi việc thực hiện các bổn phận xã hội đòi hỏi chúng ta phải tham dự). Chẳng hạn, Epictetus khuyên chúng ta tránh tham dự những bữa tiệc được những người không phải là triết gia tổ chức. Ông cũng khuyên chúng ta thận trọng trong giao tiếp. Con người thường trò chuyện về một số chủ đề nhất định; vào thời của Epictetus, ông cho biết họ trò chuyện về võ sĩ giác đấu, các cuộc đua ngựa, vận động viên, ăn uống - và nhiều nhất là trò chuyện về người khác. Khi ở trong một nhóm đang nói về những chủ đề này, Epictetus khuyên chúng ta giữ im lặng hoặc chỉ nói vài lời; hoặc chúng ta có thể khéo léo tìm cách đổi sang “một chủ đề phù hợp hơn”.

Tất nhiên là lời khuyên này có phần lỗi thời; giờ đây mọi người không còn trò chuyện về võ sĩ giác đấu nữa (mặc dù họ vẫn nói về các cuộc đua ngựa, vận động viên, chuyện ăn uống - và tất nhiên rồi, về người khác). Thế nhưng, con người thời nay có thể chất lọc điểm cốt lõi trong lời khuyên của Epictetus. Kỳ thực, đôi khi chúng ta cũng cần phải giao du với “những người không phải triết gia”, hay những người không có các giá trị sống theo chủ nghĩa Khắc kỷ.

Nhưng khi đó, chúng ta phải thật thận trọng. Suy cho cùng, vẫn tồn tại nguy cơ là các giá trị của họ sẽ bị tiêm nhiễm sang chúng ta và khiến chúng ta thụt lùi trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ.

Vậy còn những tình huống mà chúng ta buộc phải tiếp xúc với những người phiền toái để thực hiện bổn phận xã hội của mình thì sao? Làm sao để ngăn không cho họ quấy rầy sự bình thản của chúng ta?

Marcus khuyên rằng khi tiếp xúc với một người phiền toái, chúng ta hãy tâm niệm rằng chắc chắn cũng có những người cảm thấy chúng ta phiền toái. Nói chung, khi thấy bản thân đang bực bội vì những thiếu sót của một ai đó, chúng ta nên dừng lại để suy ngẫm về những thiếu sót của chính mình. Điều này sẽ giúp chúng ta thông cảm cho những lỗi lầm của người đó và khoan dung hơn với anh ta. Khi tiếp xúc với một người phiền toái, chúng ta cũng cần nhớ rằng sự bực bội của chúng ta đối với những việc anh ta làm sẽ luôn gây tổn hại cho chúng ta hơn bất kể điều gì mà anh ta đang làm. Nói cách khác, sự bực bội chỉ làm cho mọi thứ tồi tệ hơn.

Marcus đề xuất rằng chúng ta cũng có thể giảm bớt tác động tiêu cực của người khác lên cuộc sống của mình bằng cách kiểm soát những ý nghĩ của chúng ta về họ. Chẳng hạn, ông khuyên không nên uổng phí thời gian phỏng đoán xem hàng xóm của chúng ta đang làm gì, nói gì, nghĩ gì hoặc toan tính gì. Cũng như không nên để cho đầu óc chứa đầy “những tưởng tượng nhục dục, cảm giác ghen tị, sự hoài nghi hoặc bất cứ cảm nghĩ nào khác” về họ mà chúng ta sẽ cảm thấy xấu hổ nếu phải thừa nhận. Theo Marcus, một người Khắc kỷ chân chính sẽ không quan tâm người khác đang nghĩ gì trừ phi anh ta phải làm vậy vì lợi ích chung.

Quan trọng hơn cả, Marcus cho rằng chúng ta sẽ dễ ứng phó hơn với những kẻ vô liêm sỉ nếu tâm niệm rằng thế giới không thể tồn tại nếu thiếu đi những cá nhân như vậy. Marcus nhắc nhở chúng ta rằng con người không lựa chọn những sai lầm mà họ phạm phải. Thành thử, cũng có thể cho rằng những người làm phiền chúng ta vốn dĩ không thể làm khác đi được. Do đó, việc một số người trở nên phiền toái là không thể tránh khỏi; kỳ thực nếu mong họ hành

xử khác đi, thì theo Marcus cũng giống như mong một cây sung đừng ra quả. Do đó, nếu cảm thấy sốc hoặc ngạc nhiên trước hành vi lỗ mãng của một người quê mùa, chúng ta chỉ có thể tự trách bản thân mà thôi: Đáng lẽ chúng ta phải hiểu chuyện hơn.

Như chúng ta đã thấy, Marcus ủng hộ thuyết vận mệnh giống như các nhà Khắc kỷ khác. Điều mà Marcus dường như ủng hộ ở đây là một dạng đặc biệt của thuyết vận mệnh, có thể được gọi là *thuyết vận mệnh xã hội*: Trong khi giao tiếp với người khác, chúng ta nên chấp nhận rằng cách hành xử của họ đã được định trước. Vì vậy mong họ bớt phiền toái hơn là chuyện vô nghĩa. Nhưng tôi xin nói thêm, Marcus cũng gợi ý rằng người khác có thể thay đổi và chúng ta nên tác động để thay đổi họ. Có lẽ ý của Marcus là mặc dù thay đổi người khác là chuyện khả thi, nhưng chúng ta có thể làm mình bớt khổ hơn khi ứng phó với họ nếu tự nhủ rằng cách hành xử hiện thời của họ đã được định trước.

Giả dụ đã làm theo lời khuyên trên, nhưng chúng ta vẫn bị ai đó làm cho khó chịu thì theo Marcus, chúng ta nên tự nhắc nhở mình rằng “đời người ngắn ngủi vô cùng”, nghĩa là chúng ta sẽ chẳng mấy chốc mà từ giã cõi đời này. Ông cho rằng khi đặt những sự việc phiền toái trong bối cảnh rộng lớn, chúng ta sẽ thấy được tính chất tầm thường của chúng và đỡ khó chịu hơn.

Theo Marcus, rủi ro lớn nhất của chúng ta khi tiếp xúc với những người phiền toái là họ sẽ khiến chúng ta thù ghét họ, và sự thù ghét này sẽ làm tổn hại chúng ta. Do đó, chúng ta cần cố gắng bảo đảm rằng người khác không thể phá vỡ lòng nhân từ của chúng ta dành cho họ. (Thật vậy, Marcus nói rằng nếu anh ta là một người tốt lành, thì các vị thần sẽ không bao giờ thấy anh ta oán hận ai.) Bởi vậy, khi con người hành xử vô nhân đạo, chúng ta không nên oán ghét họ như cách họ oán ghét người khác. Ông nói thêm rằng nếu nhận thấy bản thân đang giận dữ và muốn trả thù, thì một trong những cách trả thù đối phương tốt nhất là không trở thành người giống như anh ta. Một số mối quan hệ quan trọng nhất của chúng ta là với những người khác giới, và các nhà Khắc kỷ đã đưa ra nhiều luận điểm về những mối quan hệ này. Musonius nói rằng người đàn ông khôn

ngoan sẽ không quan hệ tình dục ngoài hôn nhân, còn trong hôn nhân, anh ta chỉ quan hệ tình dục với mục đích có con; quan hệ tình dục trong những hoàn cảnh khác đều là biểu hiện của sự thiếu tự chủ. Epictetus thì đồng tình rằng chúng ta nên tránh quan hệ tình dục trước hôn nhân, nhưng ông nói thêm rằng nếu làm được như vậy thì chúng ta cũng không nên tự cao tự đại về chuyện đó và xem thường những người quan hệ tình dục trước hôn nhân.

Marcus thậm chí còn nghi ngại chuyện tình dục hơn cả Musonius và Epictetus. Trong cuốn *Meditations*, ông đưa ra một kỹ thuật để khám phá giá trị thật sự của mọi thứ: Nếu phân tích các thành phần cấu tạo nên một thứ gì đó, ta sẽ thấy được bản chất thật sự của nó và đánh giá đúng về nó. Theo đó, nếu phân tích thì rượu vang quý thực ra chỉ là nước ép nho lên men, còn những chiếc áo choàng tía mà người La Mã đánh giá rất cao thực ra chỉ là lông cừu nhuộm với chất dịch nhầy của một loài ốc. Khi áp dụng kỹ thuật phân tích này vào tình dục, Marcus nhận ra rằng nó chỉ là “sự cọ xát và xuất tinh”. Do đó, sẽ thật ngu ngốc nếu chúng ta đề cao chuyện quan hệ tình dục và còn ngu ngốc hơn nữa nếu chúng ta làm rối loạn cuộc sống của mình chỉ để trải nghiệm tình dục.

Thật tình cờ, các Phật tử cũng đưa ra kỹ thuật phân tích tương tự. Ví dụ, khi một người đàn ông cảm thấy ham muốn một người phụ nữ, một số Phật tử sẽ khuyên anh ta đừng nghĩ đến người phụ nữ này như một tổng thể nguyên vẹn, mà hãy nghĩ đến các thành phần cấu tạo nên cô ta, bao gồm phổi, phân, đờm, mủ và nước bọt của cô ta. Các Phật tử cho rằng điều này sẽ giúp anh ta dập tắt được ham muốn của mình. Nếu cách đó không hiệu quả, họ sẽ khuyên anh ta tưởng tượng hình ảnh cơ thể người phụ nữ này đang trải qua các giai đoạn phân hủy.

Đối với độc giả thời nay, việc các nhà Khắc kỷ ủng hộ tiết chế tình dục nghe có vẻ đơan trang kiêu cách, nhưng họ cũng có cái lý của mình. Chúng ta đang sống trong một thời đại buông thả về tình dục, và đối với nhiều người, điều này gây ra hậu quả khủng khiếp đến sự bình yên trong tâm hồn họ. Chẳng hạn hãy xét đến một cô gái trẻ, bởi lẽ không thể cưỡng lại cảm dỗ tình dục, nên giờ đây cô phải đối

mặt với những khó khăn của việc làm mẹ đơn thân, hoặc một chàng trai trẻ vì không thể chống lại cám dỗ nên giờ đây phải chịu gánh nặng trách nhiệm (hoặc ít nhất là chi phí nuôi con), thành thử anh ta không thể theo đuổi ước mơ của mình. Ngày nay, có thể dễ dàng tìm thấy những người đồng tình rằng cuộc đời họ lẽ ra đã tốt đẹp hơn nếu họ biết tiết chế ham muốn tình dục; và khó lòng tìm thấy ai đó cho rằng cuộc đời họ lẽ ra đã tốt đẹp hơn nếu họ sống buông thả.

Chúng ta nên lưu ý rằng vào thời cổ đại, các nhà Khắc kỷ không phải là những người duy nhất chỉ ra sức mạnh hủy diệt của tình dục. Epicurus có thể là triết gia đối thủ của các nhà Khắc kỷ, nhưng ông cũng cùng chia sẻ những mối nghi ngại của họ về tình dục: “Sự giao hợp chưa bao giờ mang lại điều gì tốt lành cho một người đàn ông, và anh ta là người may mắn nếu nó không làm hại anh ta.”

Nhưng tôi phải nói thêm rằng mặc dù có những nghi ngại về tình dục, các nhà Khắc kỷ vẫn rất ủng hộ chuyện hôn nhân. Musonius nói rằng một người đàn ông khôn ngoan sẽ lập gia đình, và trong hôn nhân, anh ta và vợ sẽ nỗ lực để giữ cho đôi bên cùng hạnh phúc. Thật vậy, trong một cuộc hôn nhân tốt đẹp, hai người sẽ hợp nhất thành một liên minh tràn đầy tình yêu thương và cố gắng làm tốt hơn người kia trong việc thể hiện sự quan tâm săn sóc đến đối phương. Có thể hình dung được là một cuộc hôn nhân như vậy sẽ vô cùng hạnh phúc.

Và sau khi kết hôn, một người đàn ông khôn ngoan sẽ sinh con đẻ cái. Musonius nói rằng chẳng có cuộc diễu hành tôn giáo nào đẹp bằng một nhóm con trẻ nắm tay cha mẹ mình đi khắp thành phố và quan tâm đến họ. Musonius muốn chúng ta tin rằng rất hiếm ai hạnh phúc hơn một người vừa có một người bạn đời chu đáo vừa có những đứa con tận tâm.

## Sự xúc phạm

### *Vượt qua những hành vi xúc phạm*

---

Có người sẽ lấy làm lạ rằng các nhà Khắc kỷ La Mã lại dành thời gian luận bàn về những hành vi xúc phạm và cách ứng phó tốt nhất với chúng. “Đó có phải là nhiệm vụ thích đáng của một triết gia hay không?” họ sẽ đặt ra câu hỏi như vậy. Câu trả lời là có, nếu chúng ta đồng tình với các nhà Khắc kỷ rằng vai trò thích đáng của triết học là phát triển một triết lý sống.

Như đã thấy, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta theo đuổi sự bình thản. Tuy nhiên, họ nhận ra rằng thứ duy nhất ngăn cản con người đạt được và duy trì sự bình thản là những hành vi xúc phạm của người khác. Thế nên, các nhà Khắc kỷ đã dành thời gian phát triển các kỹ thuật ngăn không cho những hành vi đó khiến họ khó chịu. Ở chương này, tôi sẽ phân tích một số kỹ thuật như thế.

Tiếp theo đây, tôi sẽ sử dụng cụm từ *hành vi xúc phạm* theo nghĩa rất rộng, không chỉ hàm ý xúc phạm bằng lời nói, chẳng hạn như mỉa mai ai đó bằng một tên gọi, mà cả “sự xúc phạm bằng cách lờ đi”, như khinh thường hoặc làm mất mặt ai đó, cũng như sự xúc phạm về mặt thể xác, như tát ai đó chẳng hạn. Con người ta thường rất nhạy cảm đối với những hành vi xúc phạm. Như Musonius chỉ ra, trong một số tình huống, một cái liếc nhìn thôi cũng có thể được xem là một sự xúc phạm. Hơn nữa, kể cả không tác động đến cơ thể, những hành vi xúc phạm cũng có thể gây ra nhiều đau đớn. Nếu ai đó ở vị thế cao hơn, chẳng hạn như một cấp trên hoặc một người thầy, trách mắng bạn ở chỗ đông người, thì rất có thể bạn sẽ cảm thấy vô cùng giận dữ và nhục nhã. Không chỉ vậy, nỗi đau trong bạn có thể kéo dài rất lâu sau khi hứng chịu những hành vi xúc phạm này. Mười năm sau sự vụ mắng nhiếc kể trên, trong một khoảnh

khắc vu vợ, bạn chợt nhớ ra và mặc dù đã lâu lắm rồi, bạn vẫn có thể lại giận run lên.

Để hiểu rõ sức mạnh của những hành vi xúc phạm trong việc phá vỡ sự bình thản, chúng ta chỉ cần nhìn vào những thứ khiến mình khó chịu trong cuộc sống thường ngày. Đứng đầu danh sách sẽ là những hành vi xúc phạm của người khác, bao gồm bạn bè, người thân và đồng nghiệp của chúng ta. Đôi khi, họ xúc phạm chúng ta một cách trực tiếp và thẳng thắn: “Đồ mất trí.” Tuy nhiên, thường thì những hành vi xúc phạm của họ lại tinh vi và gián tiếp. Họ có thể chế giễu chúng ta: “Làm ơn đội mũ lên được không? Nắng phản chiếu trên đỉnh đầu cậu làm tôi chói mắt quá.” Hoặc sau khi chúc mừng chúng ta vì đạt được một số thành tựu, họ có thể cảm thấy buộc phải nhắc nhở chúng ta, lần thứ một trăm, về một số thất bại trong quá khứ. Họ có thể đưa ra những lời khen nửa đùa nửa thật. Họ có thể xem nhẹ và không dành cho chúng ta đủ sự tôn trọng. Họ cũng có thể nói xấu chúng ta với người khác, rồi người đó lại kể cho chúng ta. Tất cả những điều trên đều có thể phá hỏng tâm trạng của chúng ta.

Không chỉ con người thời nay mới nhạy cảm với sự xúc phạm. Ví dụ, hãy thử xét đến những hành vi mà theo Seneca được xem là xúc phạm người khác ở xã hội La Mã cổ đại: “Có kẻ hôm nay không tiếp tôi, nhưng lại tiếp người khác”; “anh ta ngạo mạn phản đối hoặc công khai cười nhạo trong lúc trò chuyện với tôi”; “anh ta không xếp tôi ngồi ở vị trí danh dự mà xếp tôi ngồi cuối bàn”. Những hành vi trên nếu xảy ra vào thời nay thì chắc chắn cũng sẽ được xem là xúc phạm người khác.

Khi bị xúc phạm, con người ta thường trở nên giận dữ. Bởi lẽ giận dữ là một cảm xúc tiêu cực có thể phá vỡ sự bình thản, thế nên các nhà Khắc kỷ cho rằng việc phát triển những chiến lược để ngăn không cho những hành vi xúc phạm chọc giận chúng ta là vô cùng quan trọng - những chiến lược nhằm loại bỏ nọc độc của một hành vi xúc phạm. Một trong những chiến lược của họ là dừng lại, khi bị xúc phạm, để xét xem những lời lẽ xúc phạm của đối phương có đúng thật hay không. Nếu đúng thật thì chẳng có lý do gì để bực bội

cả. Chẳng hạn, giả sử ai đó giấu cọt chúng ta là đồ hói trong khi chúng ta hói thật, vậy thì “tại sao ta lại cảm thấy bị xúc phạm khi người khác nói ra một điều hiển nhiên cơ chứ?” Seneca đã đặt ra câu hỏi như vậy.

Một chiến lược khác được Epictetus đề xuất là dừng lại để xét xem đối phương có nắm rõ thông tin hay không. Có thể anh ta nói những điều không hay về chúng ta không phải là vì muốn làm tổn thương chúng ta, mà là vì anh ta thật sự tin vào những điều mình nói, hoặc có thể chỉ là anh ta đang nói ra góc nhìn của mình. Thay vì tức giận với đối phương vì đã quá thẳng thắn, chúng ta nên bình tĩnh nói cho anh ta vỡ lẽ.

Một chiến lược hiệu quả nữa là xét đến nguồn của hành vi xúc phạm. Nếu như tôi tôn trọng nguồn này, nếu như tôi đánh giá cao ý kiến của anh ta, vậy thì tôi không nên khó chịu trước những lời phê bình của anh ta. Chẳng hạn, giả sử tôi đang học chơi đàn banjo và người phê bình cách chơi đàn của tôi là một nhạc công giỏi mà tôi đã thuê về dạy mình. Trong trường hợp đó, tôi đang trả tiền cho người này để phê bình tôi, thành thử sẽ thật ngu ngốc nếu tôi cảm thấy tổn thương vì những lời phê bình của anh ta. Trái lại, nếu như nghiêm túc học đàn banjo, thì tôi nên cảm ơn anh ta vì đã phê bình tôi.

Tuy nhiên, giả sử tôi không tôn trọng nguồn của hành vi xúc phạm; giả sử tôi thấy anh ta là một kẻ hoàn toàn đáng khinh. Trong trường hợp đó, thay vì cảm thấy bị tổn thương trước hành vi xúc phạm của anh ta, tôi nên cảm thấy nhẹ nhõm: Nếu anh ta phản đối những gì tôi đang làm thì những gì tôi đang làm chắc chắn là đúng. Điều đáng lo ngại là không biết cái con người đáng khinh này có tán thành những gì tôi đang làm không. Lời đáp trả thích đáng nhất đối với sự xúc phạm của anh ta là: “Thật nhẹ nhõm khi anh cảm thấy như vậy về tôi.”

Theo Seneca, khi xem xét đối tượng xúc phạm chúng ta, thường thì chúng ta có thể mô tả họ là những đứa trẻ to xác. Giống như một người mẹ sẽ thật ngớ ngẩn nếu bực tức vì “hành vi xúc phạm” của đứa con nhỏ, chúng ta cũng sẽ thật ngớ ngẩn nếu bực tức vì hành vi

xúc phạm của những đứa trẻ to xác kia. Ở những trường hợp khác, chúng ta sẽ nhận thấy rằng những đối tượng xúc phạm chúng ta có thiếu sót lớn trong tính cách. Marcus cho rằng những người như vậy xứng đáng được chúng ta thương cảm hơn là tức giận.

Trong quá trình thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, dần dà chúng ta sẽ không còn quan tâm đến ý kiến của người khác về mình. Chúng ta sẽ không sống nhằm đạt được sự chấp thuận hay tránh né sự phản đối của họ, và bởi chúng ta không quan tâm đến ý kiến của họ, chúng ta sẽ không cảm thấy đau đớn khi bị họ xúc phạm. Kỳ thực, một nhà hiền triết theo phái Khắc kỷ có lẽ sẽ xem hành vi xúc phạm của những người xung quanh như tiếng chó sủa bên tai. Khi một con chó sủa, ta có thể nghĩ thềm rằng con chó kia dường như không ưa ta, nhưng sẽ thật ngu ngốc nếu ta để cho mình bực tức vì chuyện này và đắm chìm trong suy nghĩ, “Ôi, trời! Con chó kia không ưa mình!”

Một chiến lược quan trọng khác khi bị xúc phạm là hãy nhớ rằng chính chúng ta là nguyên nhân gây ra bất kỳ nỗi đau nào đi cùng với hành vi xúc phạm đó. Epictetus nói: “Hãy nhớ rằng thứ xúc phạm anh không phải là những kẻ lăng mạ hoặc đánh đập anh, mà là sự phán xét trong anh rằng họ đang xúc phạm anh.” Do đó, ông nói “kẻ khác sẽ chẳng thể gây hại cho anh trừ khi anh mong muốn điều đó; anh sẽ bị hãm hại ngay giây phút cho phép mình bị hại”. Thành thử, nếu thuyết phục bản thân rằng hành vi xúc phạm của một người không hề làm tổn hại chúng ta, thì hành vi xúc phạm của anh ta sẽ không còn khiến chúng ta khó chịu.

Lời khuyên cuối cùng thực ra chỉ là vận dụng rộng hơn quan điểm của phái Khắc kỷ rằng, như Epictetus từng nói, “điều làm cho con người ta khó chịu không phải là bản thân sự việc mà là đánh giá của họ về những sự việc đó”. Để hiểu rõ hơn câu nói này, hãy giả dụ rằng có ai đó lấy đi tài sản sở hữu của tôi. Anh ta chỉ có thể gây tổn hại cho tôi nếu tôi cho rằng tài sản sở hữu đó của mình thực sự có giá trị. Cụ thể hơn, giả dụ có ai đó đánh cắp bồn nước cho chim tắm ở sân sau nhà tôi. Nếu như tôi quý trọng bồn nước đó, tôi sẽ rất bực tức về vụ trộm. (Và hàng xóm của tôi, khi trông thấy tôi bực tức như

vậy, có thể cảm thấy khó hiểu: “Sao phải lòng lộn lên chỉ vì một cái bồn nước ngớ ngẩn cơ chứ?”) Tuy nhiên, nếu như tôi không quan tâm tới cái bồn nước này, tôi sẽ không cảm thấy bức tức khi bị mất nó. Ngược lại, tôi sẽ thản nhiên - hay chính xác hơn, tôi sẽ phản ứng giống một người Khắc kỷ - trước vụ việc này: “Chẳng việc gì phải lòng lộn lên vì một cái bồn nước cho chim tắm ngớ ngẩn”, tôi sẽ tự nhủ như vậy. Sự bình thản trong tôi sẽ không bị phá vỡ. Cuối cùng, giả dụ rằng tôi ghét cay ghét đắng cái bồn nước cho chim tắm ấy: tôi giữ lại chỉ vì nó là một món quà của người thân và người đó sẽ phật lòng nếu tôi không đặt nó ở sân sau nhà mình. Trong trường hợp đó, có khi tôi còn thấy mừng vì nó đã biến mất.

Những thứ xảy đến với tôi là có lợi hay có hại? Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào các giá trị của tôi, như các nhà Khắc kỷ thường nói. Họ sẽ tiếp tục nhắc nhở tôi rằng các giá trị của tôi là những thứ mà tôi có toàn quyền kiểm soát. Do đó, nếu có thứ gì đó bên ngoài làm tôi bị tổn hại, thì đó hoàn toàn là lỗi của tôi: tôi nên lựa chọn những giá trị khác.

Ngay cả nếu như thành công trong việc loại bỏ sự khó chịu khi bị xúc phạm, chúng ta vẫn phải đứng trước câu hỏi rằng tốt nhất nên đối diện với nó như thế nào. Hầu hết mọi người cho rằng sự đáp trả tốt nhất là xúc phạm ngược lại đối phương, mà tốt hơn cả là phải thật thông minh. Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ lại bác bỏ lời khuyên này. Vậy chúng ta nên phản ứng như thế nào đối với một hành vi xúc phạm, nếu không phải là xúc phạm ngược lại đối phương? Theo các nhà Khắc kỷ, một trong những cách hữu hiệu là sử dụng sự hài hước.

Do đó, Seneca tán thành việc Cato sử dụng sự hài hước để đáp lại một hành vi xúc phạm đặc biệt trắng trợn. Cato đưa đến một ví dụ khi một đối thủ tên là Lentulus nhổ nước bọt vào mặt ông. Thay vì giận dữ hay sỉ nhục lại kẻ đó, Cato bình tĩnh chùi nước bọt trên mặt mình và nói, “Tôi xin thề, Lentulus ạ, người ta thật bậy khi nói rằng anh không biết sử dụng miệng lưỡi của mình!” Seneca cũng đồng ý với phản ứng của Socrate trước một hành vi xúc phạm còn nặng nề hơn thế. Có người từng tới gặp Socrate và, không hề báo

trước, bạt tai ông. Thay vì giận dữ, Socrate đã nói đùa rằng chuyện này mới phiền toái làm sao, vì mỗi khi ra khỏi nhà, chúng ta không biết có phải đội mũ sắt lên đầu hay không.

Trong số các kiểu hài hước mà chúng ta có thể sử dụng để đáp lại một hành vi xúc phạm, sự hài hước tự xem nhẹ bản thân có vẻ đặc biệt hiệu quả. Trong số đó, Seneca mô tả một người đàn ông, Vatinius, có một khối u ở cổ và đôi chân bị bệnh, và ông ta đùa cợt về dị tật của mình nhiều tới nỗi người khác không còn gì để thêm vào. Epictetus cũng tán thành việc sử dụng lối hài hước xem nhẹ bản thân. Ví dụ, giả như bạn phát hiện có ai đó nói xấu về bạn. Epictetus khuyên rằng bạn không nên phản ứng bằng cách cư xử theo kiểu phòng thủ mà hãy đặt câu hỏi về năng lực xúc phạm của anh ta; ví dụ như, bạn có thể nhận xét rằng nếu kẻ xúc phạm kia biết bạn đủ rõ để phê phán bạn một cách thuần thực, anh ta sẽ không vạch ra thất bại như thế của bạn mà thay vì vậy, sẽ nhắm vào những thất bại khác, tồi tệ hơn nhiều.

Bằng cách cười nhạo một hành vi xúc phạm, chúng ta ngụ ý rằng chúng ta không coi trọng kẻ xúc phạm và những hành vi xúc phạm của anh ta. Khi ám chỉ như vậy, tất nhiên, chính là tỏ rõ sự xem thường kẻ xúc phạm mà không cần trực tiếp làm như vậy. Vì thế đây là một phản ứng có vẻ sẽ khiến kẻ xúc phạm thất vọng sâu sắc. Vì lý do này, một câu trả lời hài hước trước một hành vi xúc phạm có thể sẽ hiệu quả hơn nhiều so với việc đáp trả bằng một hành vi xúc phạm tương ứng.

Vấn đề của việc đáp trả một hành vi xúc phạm bằng sự hài hước là nó đòi hỏi cả sự hóm hỉnh và sự hiện diện của tâm trí. Nhiều người trong chúng ta thiếu những đặc điểm này. Khi bị xúc phạm, chúng ta đứng chết trân tại chỗ: Chúng ta biết rằng mình đã bị xúc phạm nhưng không biết phải làm gì tiếp theo. Nếu một lời đáp lại thông minh có nảy ra trong đầu chúng ta, thì nó đến vào nhiều giờ sau đó, khi nó chẳng còn ích lợi gì nữa. Rốt cuộc, không có gì thảm hại hơn là một kẻ, một ngày sau khi bị xúc phạm, gặp lại kẻ đã xúc phạm anh ta, nhắc nhở anh ta về hành vi xúc phạm kia, và rồi đưa ra câu đáp trả của mình đối với nó.

Các nhà Khắc kỷ đã nhận ra điều này và do đó tán thành cách thứ hai để phản ứng lại sự xúc phạm: không phản ứng gì cả. Thay vì phản ứng lại trước một hành vi xúc phạm, Musonius nói rằng, chúng ta nên yên lặng và bình tĩnh chịu đựng điều đã xảy ra”. Đây, ông nhắc nhở chúng ta, là hành vi thích hợp đối với một người muốn trở thành người cao thượng”. Lợi thế của việc không phản ứng, của việc chỉ đơn giản là tiếp tục như thể kẻ xúc phạm kia chưa nói gì hết, là sự đòi hỏi không suy nghĩ gì ở phía chúng ta. Thật vậy, ngay cả người tri độn nhất trên Trái đất này cũng có thể phản ứng như thế trước một hành vi xúc phạm.

Theo đó, Seneca tán thành phản ứng của Cato khi một người lạ mặt tấn công ông ở nhà tắm công cộng. Khi kẻ kia sau đó nhận ra Cato và xin lỗi ông, Cato, thay vì giận dữ với người đàn ông này và trừng phạt hắn ta, chỉ đơn giản trả lời rằng, “Tôi không nhớ là mình bị đánh.” Cato, như Seneca nói, cho thấy một tinh thần cao đẹp hơn khi không thừa nhận cú đánh so với việc thể hiện sự tha thứ.

Từ chối đáp lại một hành vi xúc phạm, ngược đời thay, là một trong những câu trả lời tốt nhất mà ta có thể đưa ra. Vì rằng, như Seneca chỉ ra, sự không phản ứng của chúng ta có thể khiến kẻ xúc phạm thấy bối rối, người đó sẽ băn khoăn rằng liệu ta có hiểu lời xúc phạm của anh ta hay không. Hơn thế nữa, ta đã tước đi của anh ta niềm vui của việc được làm ta khó chịu, và anh ta vì thế sẽ trở nên bức bối.

Cũng cần lưu ý rằng bằng việc không đáp lại kẻ xúc phạm, ta đã chỉ cho anh ta và bất kì ai đang theo dõi rằng ta đơn giản là không có thời gian cho những hành vi trẻ con của người này. Nếu một câu trả lời hài hước trước một lời xúc phạm cho thấy ta không xem trọng lời xúc phạm ấy, thì việc không phản ứng trước một lời xúc phạm sẽ tạo cảm giác ta thờ ơ trước sự tồn tại của kẻ xúc phạm: Ta không chỉ không coi trọng anh ta, mà ta còn không hề quan tâm đến anh ta! Không có ai muốn bị phớt lờ cả, và kẻ xúc phạm kia dường như sẽ cảm thấy bị bề mặt bởi việc chúng ta không đáp lại anh ta - không phải là với một lời xúc phạm đập lại, thậm chí là một sự hài hước cũng không!

Điều nói trên khiến các nhà Khắc kỷ có vẻ như hoàn toàn là những người theo chủ nghĩa yêu hòa bình với sự tôn trọng dành cho những sự xúc phạm, như thế họ sẽ không bao giờ đáp lại một sự xúc phạm bằng một lời xúc phạm hay bằng cách trừng phạt kẻ xúc phạm. Tuy nhiên, không phải vậy. Theo Seneca, vào những lúc thích hợp ta cần phải phản ứng mạnh mẽ trước sự xúc phạm.

Mối nguy hiểm của việc phản ứng lại sự xúc phạm bằng khiêu hài hước hay không phản ứng gì là một số kẻ xúc phạm rất trì độn nên họ sẽ không nhận ra rằng bằng việc từ chối đáp lại lời xúc phạm của họ với một lời xúc phạm, chúng ta đang bày tỏ sự coi thường trước những gì họ nghĩ về chúng ta. Thay vì bị bề mặt trước cách phản ứng của chúng ta, họ lại có thể được khuyến khích bởi câu đùa hoặc sự yên lặng của chúng ta, và họ có thể bắt đầu tấn công ta bằng một chuỗi vô tận những lời lẽ xúc phạm. Điều này có thể đặc biệt khó chịu nếu kẻ xúc phạm, trong thời cổ đại, là nô lệ của một ai đó hoặc nếu anh ta, trong thế giới hiện đại, là nhân viên, học sinh, hoặc con cái của ai đó.

Các nhà Khắc kỷ nhận ra điều này và đưa ra lời khuyên về cách đối phó với những kẻ như vậy. Cũng giống như việc một người mẹ có thể răn dạy hoặc trừng phạt một đứa con vì túm tóc bà, chúng ta, trong một vài trường hợp, cũng sẽ muốn quở trách hoặc trừng phạt kẻ xúc phạm ta một cách trẻ con. Do vậy, nếu một sinh viên xúc phạm người thầy của mình trước cả lớp, người thầy sẽ thật thiếu khôn ngoan nếu bỏ qua lời xúc phạm đó. Kẻ xúc phạm kia và các bạn đồng học của cô ta có thể, rất cuộc, diễn giải sự không phản ứng của người thầy như một sự phục tùng và kết quả là sẽ tấn công người thầy đó bằng một loạt những lời xúc phạm khác. Hành vi này hiển nhiên sẽ quấy rối lớp học và ảnh hưởng đến việc học tập của các sinh viên khác.

Tuy nhiên, trong những trường hợp như thế người theo chủ nghĩa Khắc kỷ cần phải nhớ rằng anh ta đang trừng phạt kẻ xúc phạm không phải bởi vì cô ta đã cư xử tồi tệ với mình mà là để chấn chỉnh hành vi không đúng đắn của người kia. Điều này, theo Seneca, cũng giống như khi ta huấn luyện một con vật: Nếu trong

quá trình huấn luyện một con ngựa, ta trừng phạt nó, thì đó nên là bởi ta muốn nó nghe lời ta về sau, chứ không phải vì ta tức giận trước việc nó không nghe lời ta trong quá khứ.

Chúng ta đang sống trong một thời đại mà chắc chắn là chỉ có rất ít người sẵn sàng đáp lại một lời xúc phạm bằng sự hài hước hoặc là không phản ứng gì. Thật vậy, những người ủng hộ lời nói đúng đắn về mặt chính trị cho rằng cách thích hợp để đối phó với những lời xúc phạm là trừng phạt kẻ xúc phạm. Điều khiến họ quan tâm hơn cả là sự xúc phạm hướng vào “những người thiệt thòi”, bao gồm thành viên của các dân tộc thiểu số và những người khuyết tật về thể chất, tinh thần, xã hội và kinh tế. Họ cho rằng, những cá nhân chịu thiệt thòi là những người yếu ớt về tâm lý, và nếu như ta cho phép kẻ khác xúc phạm họ, họ sẽ phải chịu tổn thương tâm lý nặng nề. Do đó những người ủng hộ chính sách lời nói đúng đắn đã kiến nghị với chính quyền - các quan chức chính phủ, các chủ lao động, và các nhà quản lý trường học - cần trừng phạt bất cứ kẻ nào xúc phạm một cá nhân chịu thiệt thòi.

Epictetus sẽ phản đối hành vi đối phó với sự xúc phạm như thế này vì sự phản tác dụng ghê gớm của nó. Ông chỉ ra rằng, đầu tiên, cuộc vận động chính sách đúng đắn có một số tác động phụ không lường trước được. Một trong số đó là quá trình bảo vệ các cá nhân thiệt thòi khỏi sự xúc phạm sẽ có khuynh hướng khiến họ đặc biệt nhạy cảm trước sự xúc phạm: Họ sẽ, như một hệ quả, cảm thấy bị xúc phạm không chỉ trước những lời xúc phạm trực tiếp mà còn cả những lời xúc phạm gián tiếp nữa. Một điểm khác nữa là các cá nhân bị thiệt thòi sẽ tin rằng họ bất lực trong việc tự mình đối phó với sự xúc phạm - rằng trừ khi chính quyền thay mặt họ can thiệp, họ hoàn toàn không có khả năng tự vệ.

Epictetus cho rằng, cách tốt nhất để đối phó với sự xúc phạm nhắm vào những người kém may mắn không phải là trừng phạt những kẻ xúc phạm họ mà là phải dạy cho các thành viên của những nhóm người chịu thiệt thòi các kỹ thuật tự vệ trước sự xúc phạm. Cụ thể là, họ cần phải học cách loại bỏ sự khó chịu trước những lời xúc phạm nhắm vào họ, và khi còn chưa làm được như

vậy, họ sẽ còn tiếp tục siêu nhạy cảm trước sự xúc phạm và kết quả là, họ sẽ nếm trải cảm giác đau khổ đáng kể khi bị xúc phạm.

Điều đáng chú ý là Epictetus, theo như tiêu chuẩn hiện đại, sẽ được xem là bị thiệt thòi gấp đôi: Ông vừa là người què vừa là một nô lệ. Bất chấp những thiệt thòi này, ông vẫn tìm cách để vượt lên trên những sự xúc phạm. Quan trọng hơn cả ông đã tìm ra cách để trải nghiệm niềm vui bất chấp số phận nghiệt ngã của mình. Sẽ có người cho rằng, một người “chịu thiệt thòi” thời hiện đại có thể học được rất nhiều từ Epictetus.

## Sự đau buồn

### *Vượt qua nước mắt bằng lý trí*

---

Hầu hết các bậc cha mẹ khi hay tin về cái chết của con mình sẽ vô cùng đau khổ. Họ sẽ than khóc, có lẽ là trong nhiều ngày liên tục, và họ sẽ không thể thực hiện các thói quen thường ngày của mình trong một thời gian dài. Rất lâu sau cái chết, họ có thể sẽ trải qua những hồi tưởng đau buồn; ví dụ như, họ sẽ rơi nước mắt khi tình cờ nhìn thấy tấm hình của con mình. Và các nhà Khắc kỷ phản ứng như thế nào trước cái chết của một đứa con? Ai đó có thể tưởng tượng rằng ông ta không thể hiện phản ứng nào hết cả, rằng ông ta sẽ kìm nén bất cứ cảm xúc nào mà ông ta có thể đang trải qua hoặc, thậm chí còn hơn thế nữa, ông ta sẽ rèn luyện bản thân để không cảm thấy đau khổ.

Niềm tin rằng các nhà Khắc kỷ không bao giờ đau khổ, dù được chấp nhận rộng rãi, là không đúng. Các nhà Khắc kỷ hiểu rõ rằng những cảm xúc như đau khổ chính là một mức độ phản xạ. Nó cũng rất giống với việc chúng ta không thể không giật mình khi nghe thấy một tiếng động lớn, đột ngột - đó là một phản xạ vật lý - ta không thể không cảm thấy đau khổ khi hay tin về cái chết đột ngột của một người thân yêu - đó là một phản xạ về mặt cảm xúc. Do đó, trong lời an ủi dành cho Polybius, người đang đau khổ trước cái chết của anh trai mình, Seneca đã viết: “Tự nhiên đòi hỏi ở chúng ta một số nỗi buồn, dù rằng phần nhiều trong số đó là kết quả của sự phù phiếm. Nhưng tôi sẽ không bao giờ đòi anh rằng anh không nên đau khổ.”

Một nhà Khắc kỷ nên đau khổ đến chừng mực nào? Về sự đau khổ phù hợp, Seneca nói với Polibius, lý trí của chúng ta “sẽ duy trì ở một mức độ cân bằng mà không phải là sự lãnh đạm hay điên rồ, và sẽ giữ cho ta ở trạng thái là một tâm trí đang có một tác động về tình cảm, chứ không phải là một tâm trí mất cân bằng.” Bởi vậy, ông

khuyên Polybius “hãy để cho nước mắt rơi, nhưng cũng hãy để cho chúng ngừng lại, hãy để cho tiếng thở dài nặng nề nhất phát ra từ lồng ngực anh, nhưng hãy để cho chúng đến hồi kết thúc.”

Mặc dù loại bỏ đau khổ khỏi cuộc đời chúng ta là một việc bất khả thi, Seneca cho rằng ta có thể thực hiện các bước để tối thiểu hóa mức độ đau khổ mà ta phải gánh chịu trong đời. Và khi cho rằng các bước như vậy tồn tại, ta buộc phải thực hiện chúng. Xét cho cùng, chúng ta đang sống trong một thế giới mà có quá nhiều khả năng khiến chúng ta đau buồn. Do đó, Seneca nói, ta cần phải tận tiện nước mắt của mình, bởi vì “không có gì cần phải dè xẻn hơn so với thứ có nhu cầu sử dụng thường xuyên”. Với suy nghĩ như vậy, Seneca và các triết gia Khắc kỷ khác đã phát triển các chiến lược nhằm ngăn bản thân khỏi việc trải qua đau khổ quá mức và có thể nhanh chóng vượt qua nỗi đau buồn mà ta nhận thấy mình đang phải chịu.

Chiến lược hàng đầu của các nhà Khắc kỷ trong việc ngăn ngừa đau khổ là thực hành tưởng tượng tiêu cực. Bằng việc ngẫm nghĩ về cái chết của những người mà ta yêu thương, ta sẽ loại bỏ được cú sốc mà ta phải trải qua nếu họ có qua đời; theo một nghĩa nào đó, ta sẽ lường trước được việc ấy. Hơn nữa, nếu ta suy ngẫm về cái chết của những người thân yêu, ta sẽ tận hưởng trọn vẹn mối quan hệ của mình với họ và vì thế, nếu họ có qua đời, ta sẽ không cảm thấy hối tiếc về tất cả những điều mà ta đáng lý ra có thể và nên làm cùng với họ và cho họ.

Bên cạnh tác dụng ngăn chặn đau khổ, tưởng tượng tiêu cực còn có thể được sử dụng để dập tắt nó. Ví dụ, hãy xem xét lời khuyên của Seneca dành cho Marcia, một người đàn bà, ba năm sau cái chết của con trai mình, vẫn đau khổ như cái ngày cô chôn cất thằng bé. Thay vì dành những ngày tháng của mình để suy nghĩ một cách cay đắng về niềm hạnh phúc mà cô đã bị tước đoạt bởi cái chết của con trai, Seneca nói rằng cô nên nghĩ về việc ngày hôm nay sẽ còn tồn tại đến nhường nào nếu cô chưa từng được tận hưởng niềm vui bên thằng bé. Nói theo cách khác, thay vì khóc than vì cuộc đời

thằng bé đã kết thúc, cô nên cảm thấy biết ơn vì thằng bé đã từng hiện hữu trên đời.

Đây là điều mà ta có thể gọi là sự tưởng tượng tiêu cực hồi cứu. Thông thường, khi tưởng tượng tiêu cực về tương lai, ta tưởng tượng về việc mất đi một điều gì đó mà ta đang sở hữu; trong tưởng tượng tiêu cực hồi cứu, ta hình dung về việc chưa từng có được thứ mà ta đã mất. Bằng việc thực hiện tưởng tượng tiêu cực hồi cứu, Seneca cho rằng, ta có thể thay thế cảm giác hối tiếc của ta về việc mất đi một điều gì đó bằng cảm giác biết ơn vì đã từng có được nó.

Trong lời an ủi dành cho Polybius, Seneca đưa ra lời khuyên về cách vượt qua bất kỳ nỗi đau khổ nào mà ta phải trải qua. Ông cho rằng, lý trí là thứ vũ khí tốt nhất mà chúng ta dùng để chống lại đau khổ bởi vì “trừ phi lý trí ngăn lại nước mắt, vận may sẽ không làm vậy”. Tổng quát hơn, Seneca cho rằng mặc dù lý trí có thể sẽ không tiêu diệt hoàn toàn đau khổ, nó vẫn có sức mạnh để loại bỏ khỏi đó “bất cứ thứ gì dư thừa và không cần thiết”.

Seneca sau đó bắt đầu sử dụng sự thuyết phục lý lẽ để chữa trị cho Polybius khỏi nỗi đau buồn quá mức của mình. Ví dụ, ông sẽ tranh luận rằng liệu người anh trai đã qua đời khiến Polybius cảm thấy đau khổ có muốn Polybius phải chịu dần vật vì nước mắt hay không. Nếu như ông ta muốn Polybius phải đau khổ, vậy thì ông ta không hề xứng đáng với nước mắt của anh, vì thế mà Polybius nên dừng khóc đi thôi; nếu như ông ta không muốn Polybius phải đau khổ, vậy thì bổn phận của Polybius, nếu yêu thương và tôn trọng anh trai mình, là phải ngừng khóc. Trong một lần khác, Seneca chỉ ra rằng người anh trai của Polybius, bởi vì ông ta đã chết, không còn khả năng đau buồn nữa và rằng đó là một điều tốt; vì thế việc Polybius cứ tiếp tục đau khổ quả là điên rồ.

Một hành động an ủi khác của Seneca được thực hiện với Helvia, mẹ của Seneca. Trong khi Polybius đau đớn vì cái chết của người thân, Helvia lại đau khổ trước việc Seneca bị lưu đày. Trong lời khuyên của mình dành cho Helvia, Seneca đã đưa ra những lời lẽ mà ông từng nói với Polybius - rằng cái con người đã qua đời khiến Polybius đau khổ ấy sẽ không muốn anh ta phải đau khổ - ở một

bước xa hơn: Bởi vì hoàn cảnh của Seneca khiến Helvia đau buồn, ông cho rằng khi mà bản thân ông, một người Khắc kỷ, không đau khổ về tình thế của mình, thì Helvia cũng không nên như vậy.

Trong một số trường hợp, những lời kêu gọi lý trí như vậy chắc chắn sẽ làm giảm, dù chỉ trong một thời gian, nỗi muộn phiền mà một người đang phải chịu đựng. Mặc dù vậy, trong trường hợp của nỗi đau khổ tột cùng, lời kêu gọi này có thể sẽ không hiệu quả vì một lý do đơn giản là cảm xúc đau đớn sẽ lấn át đầu óc của người đó. Nhưng ngay cả trong những trường hợp như vậy, nỗ lực của chúng ta để lập luận với anh ta vẫn có thể hữu ích. Nếu những nỗ lực như thế có thể khiến anh ta hiểu ra được tâm trí của mình đã chịu khuất phục trước cảm xúc đến mức nào thì điều đó sẽ khích lệ anh ta thực hiện các bước để khôi phục năng lực trí tuệ của mình.

Epictetus cũng đưa ra lời khuyên về việc kiểm soát đau khổ. Ông khuyên chúng ta, một cách cụ thể, hãy cẩn thận đừng để “nhiễm phải” nỗi đau của người khác. Ví dụ, giả như ta gặp một người phụ nữ đang đau buồn. Ta nên, như Epictetus nói, thông cảm với cô ấy và thậm chí là có thể cùng than khóc với cô ấy bằng những nỗi đau của mình. Nhưng khi làm vậy, ta nên cẩn thận để không “khóc trong lòng”. Nói cách khác, ta nên bày tỏ những dấu hiệu của đau buồn mà không cho phép mình phải nếm trải đau khổ.

Một số người sẽ khó chịu với lời khuyên này. Khi những người khác đau khổ, họ sẽ gây ảnh hưởng đến ta, chúng ta không nên chỉ giả vờ như thể ta đồng cảm với họ; ta nên thực sự cảm nhận mất mát của họ và thực sự cảm thấy buồn. Epictetus có thể sẽ đáp lại sự chỉ trích này bằng cách chỉ ra rằng lời khuyên về việc ta nên phản ứng trước nỗi đau của người bạn bằng cách tự mình đau khổ cũng ngớ ngẩn chẳng kém lời khuyên cứu một người bị đầu độc bằng cách tự đầu độc mình, hay giúp đỡ một người bị cúm bằng cách cố tình để mình bị lây cúm của anh ta. Đau khổ là một cảm xúc tiêu cực và do đó ta nên tránh xa nó hết mức có thể. Nếu một người bạn đang đau khổ, mục tiêu của chúng ta nên là giúp cô ấy vượt qua nỗi đau đó (hay đúng hơn, nếu ta nội tại hóa đúng mục tiêu của mình, nó nên là cố gắng hết sức để giúp cô ấy vượt qua nỗi đau của cô

ấy). Nếu ta có thể thực hiện điều này bằng sự khóc than giả tạo, vậy thì ta hãy cứ làm như vậy. Vì nếu ta “nhiễm phải” nỗi đau của cô ấy, thì rất cuộc, ta chẳng những không giúp được cho cô ấy mà còn tự làm đau mình nữa.

Ở đây một số độc giả sẽ hoài nghi trước sự thông thái và hiệu quả của các kỹ thuật Khắc kỷ trong việc đối phó với những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta đang sống trong một thời đại mà các chuyên gia sức khỏe và những người không chuyên cùng có một quan điểm đồng thuận về sức khỏe tinh thần của chúng ta. Đó là chúng ta phải nắm bắt cảm xúc của chính mình, chia sẻ chúng với người khác, trút chúng ra mà không nên kìm nén lại. Các nhà Khắc kỷ, mặt khác, cho rằng ta đôi khi nên giả vờ với những cảm xúc và rằng ta đôi khi nên thực hiện các bước để dập tắt những cảm xúc chân thật mà ta nhận thấy trong mình. Một số người vì thế có thể kết luận rằng sẽ thật nguy hiểm khi nghe theo lời khuyên về cảm xúc của các nhà Khắc kỷ, và bởi vì một lời khuyên như vậy nằm ở trung tâm của chủ nghĩa Khắc kỷ, họ có thể sẽ phản đối việc xem chủ nghĩa Khắc kỷ như là một triết lý sống.

Hãy yên tâm rằng trong chương 19 tôi sẽ đáp lại ý kiến phê bình này về chủ nghĩa Khắc kỷ. Tôi sẽ làm như vậy, trước sự ngạc nhiên của một số người, bằng cách đặt câu hỏi về quan điểm đồng thuận về việc ta nên làm gì để duy trì sức khỏe tinh thần của mình. Không còn nghi ngờ gì nữa, một số cá nhân - những người trải qua nỗi đau khổ tột cùng, ví dụ là vậy - có thể được hưởng lợi từ việc tư vấn tâm lý. Mặc dù vậy, tôi cũng cho rằng nhiều người có thể có được tinh thần khỏe mạnh mà không cần phải dùng tới sự tư vấn ấy. Cụ thể, tôi nghĩ rằng việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có thể giúp ta tránh được nhiều cuộc khủng hoảng cảm xúc làm con người đau khổ. Tôi cũng cho rằng nếu ta thấy mình rơi vào cảm xúc tiêu cực, việc tuân theo lời khuyên của nhà Khắc kỷ, trong nhiều trường hợp, sẽ cho phép ta tự mình vượt qua cảm xúc đó.

## Cơn giận

### *Vượt qua tâm thế phản đối niềm vui*

---

Giận dữ là một cảm xúc tiêu cực khác mà nếu được cho phép, nó có thể quấy nhiễu sự thanh thản của ta. Thật vậy, cơn giận có thể được coi là đối lập của niềm vui. Do vậy những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ suy nghĩ các phương pháp nhằm giảm thiểu cảm giác giận dữ mà ta phải trải qua.

Tài liệu có giá trị nhất về lời khuyên của những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ trong việc phòng tránh và xử lý cơn giận là bài luận *On Anger* (Bàn về cơn giận) của Seneca. Ông cho rằng, giận dữ là “cơn điên ngắn” và thiệt hại mà nó gây ra cực kỳ lớn: “Không có tai họa nào gây tổn hại cho loài người hơn sự giận dữ.” Ông nói, vì nó mà chúng ta trông thấy những người xung quanh bị giết, đầu độc và kiện tụng; chúng ta phải nhìn những thành phố và quốc gia lụi tàn. Và bên cạnh những thành phố và quốc gia, cơn giận còn có thể phá hủy từng cá nhân. Suy cho cùng, tất cả chúng ta đều sống trong một thế giới mà ở đó có quá nhiều thứ để cáu giận, nghĩa là nếu không học được cách kiểm soát cơn giận, thì lúc nào ta cũng phải mang trong mình cảm giác tức tối. Seneca kết luận rằng, giận dữ là một sự lãng phí thời gian quý giá.

Một số người bênh vực rằng cơn giận cũng có tác dụng của nó. Họ chỉ ra khi giận dữ, chúng ta được thúc đẩy. Seneca bác bỏ luận điệu này. Ông nói, đúng là đôi lúc người ta hưởng lợi từ cảm xúc giận dữ, song không thể vì thế mà ta nên chào đón cơn giận bước vào đời mình. Thật vậy, có thể thấy người ta đôi khi cũng được hưởng lợi từ một thất bại nào đó, song chẳng có ai đầu óc bình thường lại đi làm tăng khả năng thất bại của mình lên để có lợi theo cách ấy. Điều mà Seneca lo lắng khi dùng cơn giận làm công cụ tạo động lực là một khi đã bật công tắc lên, ta khó mà tắt nó đi được, và

rồi bất cứ điều gì tốt đẹp xảy đến lúc ban đầu cũng sẽ không bù đắp nổi những tác hại của nó về sau. Ông cảnh báo, “lý trí sẽ không bao giờ tận dụng được sự hỗ trợ của những cơn bốc đồng liều lĩnh vô tổ chức vì nó không có thẩm quyền trong việc này.”

Vậy thì, liệu có phải Seneca đang nói rằng khi một người chứng kiến cảnh cha bị giết còn mẹ bị hãm hiếp thì không nên nổi giận chăng? Rằng anh ta nên đứng yên đó và không làm gì cả ư? Không hề. Anh ta nên trừng phạt kẻ ác và bảo vệ cha mẹ mình, song ở mức độ nhất định, anh ta nên giữ bình tĩnh khi làm điều đó. Thật vậy, anh ta có lẽ sẽ thực hiện việc trừng phạt và bảo vệ tốt hơn nếu né tránh được cơn thịnh nộ đang bùng lên. Nói chung, Seneca cho rằng, khi ai đó làm điều sai quấy với ta, anh ta nên bị trừng phạt bằng “khuyên răn và vũ lực, khoan dung và đồng thời nghiêm khắc”. Tuy thế, những biện pháp trừng phạt này không nên được đưa ra trong cơn giận dữ. Chúng ta trừng phạt người khác không phải vì đó là quả báo cho những gì họ gây ra mà là cho lợi ích của chính họ, nhằm ngăn họ tái phạm. Trừng phạt, nói theo cách khác, nên là “một biểu hiện của sự thận trọng thay vì giận dữ”.

Trong phần luận bàn về sự xúc phạm, chúng ta đã thấy rằng Seneca tạo ra một ngoại lệ cho quy tắc đáp lại hành vi xúc phạm bằng sự hài hước hoặc không phản ứng gì: Nếu chúng ta đang giao tiếp với một người tuy là người lớn nhưng hành xử như con nít, ta có lẽ muốn trừng phạt họ vì đã xúc phạm ta. Sau rốt, đó là điều duy nhất mà người đó hiểu được. Tương tự vậy, có những người mà khi làm điều sai trái với ta, họ không có khả năng sửa chữa hành vi của mình để đáp lại lời thỉnh cầu hợp lẽ và thận trọng của ta. Khi giao tiếp với kiểu người nông cạn như vậy, việc trở nên giận dữ là vô lý - làm như thế cũng phá hỏng tâm trạng một ngày của ta - mà theo Seneca, hành động hợp lẽ hơn là *giả bộ* tức giận. Bằng cách này, ta có thể khiến người kia sửa đổi, đồng thời giảm thiểu tác hại đối với sự yên bình tâm trí của bản thân. Nói cách khác, mặc dù Seneca bác bỏ ý tưởng cho phép bản thân nổi giận nhằm có thêm động lực, song ông lại cởi mở với ý tưởng giả bộ giận dữ để thúc đẩy người khác.

Seneca đưa ra nhiều lời khuyên cụ thể về cách thức ngăn chặn cơn giận. Ông nói, chúng ta nên đấu tranh với khuynh hướng tin vào điều tồi tệ nhất ở người khác và kết luận vội vã về những động cơ của họ. Chúng ta cần nhớ rằng chỉ vì điều gì đó không xảy ra theo ý ta, không có nghĩa là người khác đang bắt công với mình. Cụ thể, Seneca cho rằng, chúng ta cần nhớ rằng trong một số trường hợp, người mà ta bực tức thực ra đang giúp ta; trong những trường hợp như vậy, điều nên khiến ta càng giận dữ là việc anh ta đã không giúp đỡ nhiều hơn.

Khi nhạy cảm quá mức, chúng ta sẽ rất dễ cảm thấy tức giận. Nói chung, Seneca cho rằng nếu ta quá nuông chiều bản thân, nếu ta tự làm hư mình, thì dường như ta chẳng chịu đựng nổi điều gì, và lý do không phải vì mọi việc quá khó khăn mà vì ta quá yếu mềm. Do đó Seneca đề xuất chúng ta nên đảm bảo rằng mình không bao giờ được cảm thấy quá thoải mái. (Dĩ nhiên, đây chỉ là một trong những lý do khiến người theo chủ nghĩa Khắc kỷ tránh sự thoải mái, trong chương 7 chúng ta đã phân tích một số lý do khác). Nếu ta nghiêm khắc với bản thân theo cách này, tâm trí ta sẽ ít bị xáo động vì tiếng ồn của người đầy tớ hay tiếng sập cửa, và từ đó cũng ít bực tức vì chúng hơn. Ta sẽ không quá nhạy cảm với những gì người khác nói hay làm, và ta cũng sẽ ít bị kích động vì những thứ “tầm thường vụn vặt”, như bị đối xử một cách thờ ơ hay nhìn thấy mớ lộn xộn trên ghế sofa.

Nhằm tránh việc bộc lộ cơn giận, Seneca cho rằng chúng ta cũng nên nhớ thứ khiến ta bực tức nói chung không gây hại gì đến ta mà chỉ là những phiền toái. Khi cho phép bản thân giận dữ với những thứ nhỏ nhặt, ta đang dùng những khoảng gián đoạn gần như không đáng chú ý trong ngày để lấy trạng thái không mấy yên bình trong tâm trí. Hơn thế nữa, như Seneca quan sát được, “cơn giận của chúng ta luôn kéo dài lâu hơn những tổn thất mà ta phải chịu”. Do đó, thật ngu ngốc biết bao khi ta cho phép sự thanh thản tâm hồn bị phá quấy vì những điều nhỏ nhặt.

Như chúng ta đã thấy, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta dùng sự hài hước để chuyển hướng những hành vi xúc phạm: Cato buông ra

một câu nói đùa khi có người nhỏ nước miếng vào mặt ông, và Socrates cũng làm như vậy khi bị người ta bạt tai. Seneca cho rằng bên cạnh việc phản hồi hiệu quả với một hành vi xúc phạm, sự hài hước còn được sử dụng để tránh cho ta nổi cơn thịnh nộ. Ông nói, “thật nhiều tiếng cười là cách phản hồi chính xác cho những điều khiến ta rơi nước mắt”. Ý tưởng là bằng việc chủ động nghĩ về những điều tồi tệ xảy ra với ta theo cách hài hước thay vì bị tổn thương, một sự việc khiến ta nổi xung có thể trở thành trò giải trí. Thật vậy, người ta có thể hình dung ra Cato và Socrates khi dùng khiếu hài hước của mình để phản ứng lại một lời chế giễu, họ không chỉ chuyển hướng nó mà còn bảo vệ bản thân không bị bức tức vì người đã xúc phạm họ.

Marcus cũng đưa ra lời khuyên về việc né tránh cơn giận. Ông đề xuất rằng chúng ta nên ngắm nhìn những điều vô thường quanh ta. Nếu làm được điều này, chúng ta sẽ nhận ra rằng nhiều thứ mà ta cho là quan trọng trên thực tế lại không phải như vậy, ít nhất là trong toàn thể vũ trụ. Ông suy ngẫm về thời đại Vua Vespasian trước đó gần một thế kỷ. Khắp nơi mọi người đều làm những việc bình thường giống nhau: kết hôn, nuôi dạy trẻ con, làm ruộng, yêu đương, ghen tị, chiến đấu và thết đãi. Song, ông chỉ ra rằng, “tất cả những cuộc đời đó đều không còn bất cứ dấu vết tồn tại nào cho đến ngày nay.” Với ngụ ý này, đây sẽ là định mệnh của thời đại chúng ta: Những điều dường như cực kỳ quan trọng với ta dường như sẽ chẳng là gì với những đứa cháu của ta. Do đó, khi cảm thấy mình đang giận dữ điều gì đó, ta nên tạm dừng lại để xem xét đến ý nghĩa vũ trụ của nó. Cách làm này sẽ dập tắt cơn giận ngay từ khi nó mới nhen nhóm.

Giả sử ta thấy rằng mặc cho mọi nỗ lực ngăn chặn cơn giận, hành vi của người khác vẫn làm khởi sinh cảm giác tức giận trong ta. Seneca cho rằng nếu ta nhớ là những hành vi của bản thân cũng khiến người khác nổi giận, ta sẽ vượt qua được cơn giận của mình. “Chúng ta là những kẻ xấu sống giữa một đám đông xấu xa, và điều duy nhất giúp ta xoa dịu chính mình là cư xử phóng khoáng với đối phương.” Ông cũng đưa ra lời khuyên kiểm soát cơn giận tương đồng với lời khuyên của đạo Phật. Khi giận dữ, chúng ta nên “biến

mọi dấu hiệu [của cơn giận] thành thứ đối lập với nó". Ta nên ép bàn thân thả lỏng gương mặt, hạ giọng và bước đi chậm lại. Nếu làm được điều này, trạng thái nội tâm của ta sẽ sớm quay lại khớp với trạng thái bên ngoài, và cơn giận sẽ tiêu tan." Các Phật tử cũng thực hành kỹ thuật tư duy thay thế tương tự. Khi có một ý nghĩ không lành mạnh nổi lên, các Phật tử buộc bản thân nghĩ đến cái đối lập với nó, và đó là các ý nghĩ lành mạnh. Chẳng hạn, khi cảm thấy tức giận, họ hướng mình nghĩ về tình yêu. Đó là vì hai suy nghĩ đối cực không thể tồn tại trong tâm trí cùng một lúc, nên suy nghĩ lành mạnh sẽ thế chỗ cho cái đối lập của nó.

Sẽ ra sao nếu chúng ta không có khả năng kiểm soát cơn giận? Thật vậy, nếu như ta phản ứng dữ dội lại với bất cứ ai chọc giận ta thì sẽ ra sao? Chúng ta nên xin lỗi. Cách làm này gần như có thể sửa chữa ngay lập tức thiệt hại về mặt xã hội mà cơn thịnh nộ của ta gây ra. Nó cũng có lợi ích riêng cho ta: Hành động nhận lỗi, bên cạnh tác dụng làm dịu còn giúp ta ngăn chặn những ám ảnh theo sau về cái khiến ta giận dữ. Cuối cùng thì, một lời xin lỗi vì đã giận dữ có thể giúp ta trở thành một người tốt hơn: Bằng cách thừa nhận lỗi lầm, ta giảm khả năng lặp lại nó trong tương lai.

Ai trong chúng ta cũng có đôi lúc cảm thấy giận dữ: giống như nỗi đau, cơn giận cũng là một phản ứng cảm xúc. Mặc dù vậy, có những người dường như lúc nào cũng thấy bức tức. Họ không chỉ dễ bị kích động, mà thậm chí khi tác nhân kích thích không còn nữa thì cơn giận của họ vẫn dai dẳng ở lại. Thật vậy, trong những thời gian rảnh rỗi, họ có thể hồi tưởng lại các sự kiện hay các sự vật nói chung trong quá khứ khiến họ nổi giận với một mức độ hứng thú nhất định. Và trong khi nó đang gặm nhấm họ, thì cơn giận xuất hiện cung cấp thêm năng lượng cho nó.

Người theo chủ nghĩa Khắc kỷ gọi những tình huống như vậy là bị kích. Vì một điều duy nhất, cuộc đời quá ngắn ngủi để chìm đắm trong giận dữ. Hơn thế nữa, một người lúc nào cũng cáu gắt sẽ làm khổ những người xung quanh họ. Seneca hỏi rằng, vì sao không "khiến bản thân trở thành người được mọi người yêu quý khi còn sống và tưởng nhớ khi đã mất?" Vì sao lại chịu đựng tâm trạng phản

đổi niềm vui khi bạn có quyền năng cảm nhận niềm vui? Quả thực, vì sao vậy?

## Những giá trị cá nhân 1

### *Bàn về việc theo đuổi danh vọng*

---

Các nhà Khắc kỷ cho rằng, con người không hạnh phúc phần lớn là do họ nhầm lẫn về điều gì là có giá trị. Bởi sự nhầm lẫn này mà họ dành những tháng ngày cuộc đời để theo đuổi những thứ, thay vì làm cho họ hạnh phúc, lại khiến họ lo lắng và khổ sở.

Một trong những điều con người vì làm tưởng mà theo đuổi là sự nổi tiếng. Sự nổi tiếng mà ta đang bàn có nhiều mức độ. Một số người muốn nổi tiếng khắp thế giới. Một số khác thì không muốn nổi danh ở cấp quốc tế mà chỉ cần có danh tiếng ở cấp địa phương hay vùng miền. Và có cả những người không ham chạy theo danh vọng, dù là ở cấp địa phương, nhưng lại tìm kiếm sự nổi tiếng trong nhóm xã hội của họ hay sự công nhận trong ngành nghề của họ. Và gần như ai cũng tìm kiếm sự ngưỡng mộ từ bạn bè, xóm giềng. Họ tin chắc rằng đạt được danh tiếng (theo nghĩa rất rộng của từ này) sẽ làm họ hạnh phúc. Họ không nhận ra rằng sự nổi tiếng, cho dù ở mức độ toàn thế giới hay chỉ đơn giản là sự ngưỡng mộ của hàng xóm, đều phải trả bằng một cái giá nào đó. Quả thật, các nhà Khắc kỷ cho rằng cái giá của danh tiếng cao đến nỗi nó lớn hơn rất nhiều so với bất kỳ lợi lạc nào mà tiếng tăm có thể ban cho chúng ta.

Để hiểu rõ hơn cái giá của sự nổi tiếng, hãy xem ví dụ sau đây của Epictetus. Giả dụ mục tiêu của bạn là trở thành một cá nhân xuất chúng của xã hội, “có tiếng tăm” trong vòng tròn xã hội của bạn, và giả sử một người nào đó trong vòng tròn xã hội của bạn đãi tiệc. Nếu người này không mời bạn dự tiệc, bạn sẽ trả một cái giá: Bạn sẽ nổi giận do bị coi thường. Nhưng ngay cả khi anh ta mời bạn, Epictetus chỉ ra, đấy là bởi vì bạn đã trả một cái giá trong quá khứ: Bạn đã cố hết sức chú ý đến người thiết đãi tiệc và tuân một tràng những lời có cánh dành cho anh ta. Epictetus cho biết thêm là trong

cả hai trường hợp, bạn đều tham lam và ngu ngốc khi kỳ vọng có được một vị trí ở bàn tiệc mà không phải trả cái giá này.

Epictetus tin rằng bạn sẽ sống ổn hơn rất nhiều nếu chẳng màng đến địa vị xã hội. Thứ nhất, bạn sẽ không phải tốn thời gian để cầu cạnh người này. Ngoài ra, bạn sẽ không cho anh ta cái quyền làm bạn bức bối đơn giản chỉ vì không mời bạn dự tiệc.

Các nhà Khắc kỷ coi trọng sự tự do của họ, và bởi vậy họ không muốn làm những việc sẽ trao cho kẻ khác quyền năng chế ngự họ. Nhưng nếu tìm kiếm địa vị xã hội, chúng ta đang trao cho người khác quyền lực đối với chúng ta: Chúng ta phải làm những việc có toan tính để khiến họ ngưỡng mộ ta, và chúng ta phải kiềm chế, tránh làm những việc khiến họ không hài lòng. Epictetus do đó khuyên chúng ta đừng mưu cầu địa vị xã hội, kể từ lúc biến nó thành mục tiêu làm vừa lòng người khác, chúng ta sẽ không còn được tự do làm vui lòng bản thân. Ông cho rằng, chúng ta sẽ biến mình thành nô lệ.

Nếu muốn giữ lại sự tự do của mình, Epictetus nói, chúng ta phải cẩn thận trong quan hệ với người khác, dừng đứng trước những gì họ nghĩ về ta. Hơn nữa, thái độ dừng đứng của chúng ta cần trước sau như một; nói cách khác chúng ta nên bỏ qua sự chấp thuận cũng như sự phản đối của họ. Thật vậy, Epictetus nói rằng khi người khác khen ngợi chúng ta, phản ứng thích hợp là cười nhạo họ. (Nhưng đừng cười to tiếng! Dù Epictetus và các nhà Khắc kỷ khác tin rằng chúng ta nên thờ ơ trước những ý kiến của người khác về ta, họ sẽ khuyên chúng ta nên che giấu thái độ bàng quan đó. Suy cho cùng, nói với ai đó rằng bạn chẳng thèm bận tâm tới suy nghĩ của anh ta rất có thể là sự xúc phạm tệ hại nhất mà bạn có thể gây ra.)

Marcus đồng ý với Epictetus rằng chúng ta thật dại dột khi cứ mãi bận tâm về những gì người khác nghĩ về mình và đặc biệt ngu xuẩn khi tìm kiếm sự chấp thuận của những người mà ta bất đồng về giá trị sống. Bởi vậy, mục tiêu của chúng ta nên là sống thờ ơ trước những quan điểm của kẻ khác về mình. Ông nói thêm rằng nếu có

thể làm được việc này, chúng ta sẽ cải thiện chất lượng sống của mình.

Cần thấy rằng lời khuyên chúng ta nên tảng lơ trước những điều mà thiên hạ nghĩ về mình nhất quán với lời khuyên của chủ nghĩa Khắc kỷ rằng chúng ta đừng quan tâm đến những việc mà ta không thể kiểm soát. Tôi không có quyền năng ngăn cản người khác thôi chế nhạo tôi, bởi thế tôi thật dại dột khi phí thời gian để tìm cách ngăn chặn họ. Thay vào đó, theo Marcus, tôi nên dành thời gian này cho những việc mà tôi có toàn quyền kiểm soát, cụ thể là, đừng làm bất cứ chuyện gì đáng bị nhạo báng.

Marcus cũng có đôi lời với những ai coi trọng điều mà nhiều người coi là dạng tốt bậc của danh vọng: danh tiếng muôn đời. Kiểu danh tiếng đó, Marcus nói, “là một thứ rỗng tuếch”. Suy cho cùng, hãy nghĩ xem ta thật dại dột làm sao khi muốn được mọi người nhớ đến sau khi ta chết. Bởi một lẽ, khi chết rồi, chúng ta sẽ không thể tận hưởng được danh tiếng của mình nữa. Lý do khác nữa là, chúng ta thật ngu ngốc khi tin rằng những thế hệ sau sẽ tán thưởng ta, dù chưa hề gặp chúng ta, khi ngay cả ta còn thấy khó mà dành tặng lời khen cho những người sống cùng thời với mình, cho dù ta gặp họ thường xuyên. Thay vì nghĩ về danh tiếng trong tương lai, Marcus nói, chúng ta nên quan tâm đến tình trạng hiện giờ của mình; ông khuyên chúng ta nên “tận dụng tốt nhất ngày hôm nay”.

Giả sử chúng ta thừa nhận rằng các nhà Khắc kỷ đã nói đúng: Chúng ta nên phớt lơ những điều mà mọi người nghĩ về mình. Đối với phần lớn mọi người thì đây là lời khuyên khó mà tuân theo. Thử nghĩ mà xem, đa số chúng ta đều bị ám ảnh bởi những ý kiến của kẻ khác về mình: Ta làm việc chăm chỉ, trước tiên là để nhận được sự tán phục từ người khác và sau đó là tránh đánh mất nó.

Các nhà Khắc kỷ cho rằng, một phương cách để vượt qua nỗi ám ảnh này là nhận ra để có được sự khâm phục của người khác, chúng ta sẽ phải tiếp nhận các giá trị của họ. Chính xác hơn, chúng ta sẽ phải sống một cuộc đời thành công theo chuẩn thành công của họ. (Nếu chúng ta đang sống cuộc đời mà theo họ đấy là cuộc đời thất bại thì họ sẽ chẳng có lý do gì để nể phục chúng ta.) Hệ quả là,

trước khi cố gắng có được sự ngưỡng mộ từ những kẻ đó, chúng ta nên dừng lại để tự hỏi liệu quan điểm về thành công của họ có tương hợp với của ta không. Quan trọng hơn, chúng ta nên dừng lại để tự hỏi liệu những người này, bằng việc chạy theo bất cứ thứ gì mà họ đề cao, có đạt được sự bình thản mà chúng ta đang tìm kiếm không. Nếu câu trả lời là không, chúng ta nên sẵn sàng từ bỏ sự ngưỡng mộ của họ.

Một cách khác để vượt qua nỗi ám ảnh của chúng ta với sự ngưỡng mộ từ thiên hạ là chịu khó làm những việc có thể khiến mọi người khinh thường chúng ta. Về phương diện này, Cato đã phớt lờ các xu hướng thời trang: Khi thiên hạ mặc đồ màu tím nhạt, ông mặc đồ màu tối, và mặc dù người La Mã cổ đại thường mang giày và áo choàng khi ra đường, Cato không dùng cả hai. Theo Plutarch, Cato làm vậy không phải để “tìm kiếm hư danh”; trái lại, ông ăn mặc khác biệt để tập cho mình quen “chỉ hờ thẹn với những điều thực sự đáng hờ thẹn, và phớt lờ những sự khinh miệt của thiên hạ về những thứ khác.” Nói cách khác, Cato cố tình làm những việc đó để chọc người khác khinh bỉ ông, đơn giản nhờ vậy mà ông có thể thực tập phớt lờ sự khinh bỉ của họ.

Nhiều người bị ám ảnh bởi một nỗi sợ, mà trong một số trường hợp, nó hạn chế sự tự do của họ, cụ thể là nỗi sợ thất bại. Những người mà ta đang bàn có thể dự định làm việc gì đó sẽ thử thách lòng can đảm, sự quyết tâm và khả năng của họ, nhưng sau đó quyết định không làm, yếu tố then chốt trong quyết định của họ là sợ thất bại. Từ góc nhìn của họ thì tốt hơn là không nên cố gắng làm việc gì đó còn thay vì cố làm mà lại thất bại.

Chắc chắn là có những thất bại mà bất kỳ ai khôn ngoan cũng đều muốn tránh - chẳng hạn, những thất bại có thể đưa đến hậu quả là mất mạng hoặc cơ thể bị hủy hoại nghiêm trọng. Tuy nhiên, những thất bại mà nhiều người tìm cách né tránh lại không tước đi mạng sống hay sức khỏe của họ. Thay vào đó, cái giá phải trả của thất bại là phải chịu đựng sự nhạo báng của thiên hạ hoặc sự thương hại âm thầm của những người biết về sự thất bại của họ.

Bởi vậy, những người ghét thất bại cho rằng, thà không cố làm việc gì đó còn hơn là gánh chịu nguy cơ bị bẽ mặt.

Hãy nhận ra là có nhiều người, rất có thể có cả bạn bè và người thân của bạn, muốn bạn thất bại trong công việc. Họ có thể không nói toẹt điều này ra trước mặt bạn, nhưng điều này không có nghĩa là họ không âm thầm chống lại bạn. Người ta làm vậy một phần vì sự thành công của bạn khiến họ trông thảm hại và cảm thấy khó chịu: Nếu bạn có thể thành công, thì tại sao họ không làm được? Hệ quả là, nếu bạn cố gắng làm việc gì đó táo bạo, họ có thể chế nhạo bạn, dự đoán thảm họa, và cố gắng khuyên nhủ bạn đừng theo đuổi mục tiêu của mình. Nếu mặc cho những lời cảnh báo của họ, bạn vẫn cố gắng và đạt được thành công, họ cuối cùng có thể chúc mừng bạn - hoặc không.

Hãy xem lại ví dụ về người phụ nữ mà tôi đã nói đến ở trên, mục tiêu của cô ấy là viết một cuốn tiểu thuyết. Giả sử cô ấy tâm sự với bạn bè, người thân và đồng nghiệp về hoài bão văn chương của mình. Một số người nghe cô thổ lộ sẽ chân thành động viên cô. Những người khác sẽ phản ứng trước thông báo của cô với vẻ mặt vui mừng xen lẫn bi quan. Họ có thể dự đoán rằng cô sẽ không đời nào hoàn thành được cuốn tiểu thuyết. (Và như muốn chọc tức cô, họ có thể đều đặn như cái đồng hồ, hỏi xem tình hình cuốn sách viết tới đâu.) Nếu cô viết xong, họ có thể dự rằng cô sẽ không tìm được nhà xuất bản cho cuốn sách. Nếu cô tìm được nhà xuất bản, họ có thể dự rằng cuốn tiểu thuyết sẽ không ăn khách. Và nếu sách bán chạy, họ có thể nghĩ rằng thành công của cô là bằng chứng cho thấy tiêu chuẩn thấp của những người mua sách.

Tất nhiên, người phụ nữ này có thể nhận được sự chấp thuận của những kẻ luôn bài bác này: Cô chỉ cần từ bỏ giấc mơ trở thành tiểu thuyết gia của mình. Nếu cô làm vậy, những kẻ bài bác này sẽ coi cô như một người cùng chung chí hướng và sẽ chào đón cô với vòng tay rộng mở. Họ sẽ mời cô ngồi cùng họ trên một đi-văng thoải mái ở đâu đó và cùng họ chế giễu những người đang theo đuổi giấc mơ của họ bất chấp khả năng thất bại. Nhưng đây có thật sự là một tình bạn mà cô muốn giữ? Phải chăng cô ấy thực lòng muốn từ bỏ

việc theo đuổi giấc mơ của mình để có được sự chấp nhận của những người đó?

Theo các nhà Khắc kỷ, người phụ nữ này sẽ sống tốt hơn khi không bận tâm đến những điều người khác nghĩ về cô. Và những kẻ hay bài bác ở trên rõ ràng nên nằm ở vị trí đầu tiên trong danh sách những người có quan điểm mà cô nên tảng lờ. Thật trớ trêu, bằng việc khước từ tìm kiếm sự ngưỡng mộ của người khác, những người thực hành Khắc kỷ có thể có được sự ngưỡng mộ của thiên hạ (cho dù miễn cưỡng). Chẳng hạn, nhiều người sẽ coi thái độ dửng dưng trước dư luận của những người thực hành Khắc kỷ như một dấu hiệu của sự tự tin: Chỉ những người thực sự biết mình là ai - một người, mà theo họ, cảm thấy hài lòng về bản thân - mới thể hiện được kiểu thái độ dửng dưng này. Cơ chừng chính những người này cũng ước rằng họ có thể phớt lờ những suy nghĩ của thiên hạ về mình.

Trong một số trường hợp, sự thán phục của mọi người đủ lớn để khiến họ hỏi người Khắc kỷ làm sao cô ấy làm được như thế. Khi cô ấy tiết lộ bí mật của mình - khi cô thú nhận rằng cô đang thực hành Khắc kỷ - liệu cô ấy có kích hoạt một sự biến đổi ở những người đặt câu hỏi? Không chắc lắm. Họ có thể tưởng rằng cô ấy đang trêu họ. Thời này mà vẫn còn người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ ư? Hoặc họ có thể cho rằng mặc dù chủ nghĩa Khắc kỷ có tác dụng với cô ấy thì nó sẽ không có tác dụng với họ bởi vì những khác biệt về tính cách. Hoặc trong quá nhiều trường hợp, họ sẽ kết luận rằng mặc dù thật là tuyệt khi có được sự tự tin như những người Khắc kỷ, có những thứ khác đáng theo đuổi hơn, chẳng hạn như danh tiếng... hoặc một cuộc sống xa hoa.

## Những giá trị cá nhân 2

### *Bàn về cuộc sống xa hoa*

---

Bên cạnh việc coi trọng danh tiếng, con người thường đề cao sự giàu có. Hai giá trị này có vẻ độc lập, nhưng có thể cho rằng lý do chính chúng ta mưu cầu giàu sang là vì chúng ta tìm kiếm danh vọng. Chính xác hơn, chúng ta theo đuổi giàu sang vì chúng ta nhận ra của cải vật chất có thể khiến mọi người thán phục ta và do đó trao cho chúng ta một mức độ nổi tiếng nhất định. Nhưng nếu danh tiếng không đáng theo đuổi, và nếu lý do chính để chạy theo giàu sang của chúng ta là nhờ nó mà ta có được tiếng tăm, thì khi ấy sự giàu sang cũng không đáng để theo đuổi. Theo các nhà Khắc kỷ thì đúng là như vậy.

Chẳng hạn, trong thư an ủi gửi đến Helvia, Seneca nhắc rằng cơ thể của chúng ta nhỏ bé biết nhường nào và đặt ra câu hỏi này: “Ham muốn quá nhiều trong khi ta chỉ có thể chứa đựng quá ít, chẳng phải là điên rồ và mất trí nặng hay sao?” Hơn thế nữa, ông nói thật ngu ngốc khi “cho rằng vấn đề quan trọng nằm ở số lượng tiền chứ không phải ở thái độ!” Musonius đồng ý với nhận định này. Theo quan sát của ông, sở hữu nhiều của cải sẽ chẳng giúp chúng ta sống cuộc đời không muộn phiền và sẽ không an ủi chúng ta khi về già. Và mặc dù sự giàu có có thể mua cho chúng ta những xa hoa vật chất và nhiều lạc thú khác về mặt giác quan, thì nó cũng không thể mang lại cho chúng ta sự thỏa mãn hay xua đi những khổ đau. Để ủng hộ cho tuyên bố này, Musonius chỉ ra tất cả những người giàu có nhưng vẫn cảm thấy buồn phiền và khốn khổ mặc cho khối tài sản của họ. Tương tự thế, Epictetus quả quyết rằng “Thà chết đói mà không phiền não và sợ hãi, còn hơn là sống giàu sang mà lo lắng, kinh hãi, nghi ngờ, và ham muốn vô độ.” Nhìn chung,

ông cho rằng không màng đến giàu sang thì quý giá hơn cả bản thân sự giàu sang.

Riêng việc giàu có không mang lại hạnh phúc cho con người đã đủ tệ rồi, nhưng Musonius cho rằng tình hình còn tồi tệ hơn thế nữa: Giàu sang có quyền năng khiến con người bất hạnh. Thật vậy, nếu bạn muốn làm một người nào đó khổ sở, bạn có thể cân nhắc đến việc tặng cho anh ta của cải. Musonius từng cho một người đàn ông đang đóng giả là triết gia một khoản tiền. Khi người ta nói với ông rằng người đàn ông này là một kẻ giả danh, trên thực tế anh ta là kẻ xấu xa độc ác, Musonius, thay vì lấy lại tiền, cứ để anh ta giữ lấy tất. Ông nói với nụ cười trên môi, rằng nếu anh ta thực sự là kẻ xấu thì anh ta xứng đáng với số tiền đó.

Phần lớn mọi người sử dụng sự giàu có của họ để đáp ứng một lối sống xa hoa, nhờ thế mà họ khiến mọi người nỗ lực phục họ. Nhưng các nhà Khắc kỷ cho rằng một lối sống như vậy là phản tác dụng nếu mục tiêu của chúng ta không phải là sống dư dả mà là có một cuộc đời tốt đẹp.

Chẳng hạn, hãy xem những bữa ăn hoang phí gắn liền với cuộc sống xa hoa. Liệu những người ăn những bữa như vậy có sung sướng hơn những người ăn uống đơn giản không? Musonius không nghĩ như vậy. Ông nói rằng, những người có chế độ ăn uống xa hoa giống như một mẫu sắt kém chất lượng, phải liên tục được mài giũa; chính xác hơn, những người này sẽ cảm thấy không vui nổi với một bữa ăn trừ phi nó đã được “mài giũa” với rượu nguyên chất, giấm, hay nước sốt tart.

Thực tế có một nguy cơ là nếu tiếp xúc với lối sống xa hoa, chúng ta sẽ đánh mất khả năng tận hưởng, vui thích trước những điều đơn giản của mình. Đã có một thời chúng ta có thể nhâm nhi một bát mì ống và phô mai, kèm với một ly sữa, nhưng sau khi sống xa hoa một vài tháng, chúng ta có thể thấy bát mì ống không còn hấp dẫn khẩu vị của ta nữa; chúng ta bắt đầu từ bỏ nó để ăn Fettuccine Alfredo kèm với một chai nước uống có thương hiệu đặc biệt. Và chẳng mấy chốc, chúng ta có thể, nếu đủ khả năng chi trả, từ chối bữa ăn này để dùng món risotto ăn kèm với tôm hùm Maine và hoa bí vừa

hái, kèm với một chai rượu vang trắng Riesling mà các nhà phê bình ẩm thực tán dương, và món khai vị tất nhiên sẽ là một đĩa salad xà lách xoắn xanh, bên trên là atiso hấp, đậu tằm, phô mai Valencay, măng tây non, và mấy quả cà chua anh đào.

Khi con người trở nên khó thỏa mãn, do hệ quả của việc tiếp xúc với cách sống xa hoa, một điều kỳ lạ xảy ra. Thay vì đau buồn vì mất đi khả năng tận hưởng những điều đơn giản của mình, họ lại lấy làm tự hào về khả năng mới có - chỉ yêu thích “những gì tốt nhất”. Tuy nhiên, các triết gia Khắc kỷ sẽ thấy thương hại cho những cá nhân đó. Họ chỉ ra rằng bằng việc làm suy yếu khả năng thưởng thức những điều đơn giản, những thứ dễ dàng có được của họ - ví dụ như một bát mì ống và phô mai - những người này đã làm suy yếu trầm trọng khả năng tận hưởng cuộc sống của mình. Các nhà Khắc kỷ cố gắng tránh trở thành nạn nhân của lối sống sành điệu này. Thật vậy, các nhà Khắc kỷ đánh giá cao khả năng tận hưởng cuộc sống bình thường của họ - và quả thực, khả năng tìm thấy nguồn vui ngay cả khi đang sống trong những điều kiện giản dị, thô sơ.

Một phần vì nguyên do này mà Musonius ủng hộ chế độ ăn đơn giản. Chính xác hơn, ông cho rằng tốt nhất là nên ăn những thực phẩm không tốn nhiều thời gian chuẩn bị, bao gồm trái cây, rau xanh, sữa và phô mai. Ông cũng tránh ăn thịt vì ông nghĩ đó là thực phẩm phù hợp cho động vật hoang dã hơn. Ông khuyên rằng khi một người ăn uống, anh ta nên chọn loại thức ăn “để nuôi dưỡng cơ thể chứ không phải để ăn cho sướng miệng, không phải để thỏa mãn khẩu vị của mình mà là để làm cơ thể khỏe mạnh.” Cuối cùng, Musonius khuyên chúng ta làm theo tấm gương của Socrates: Thay vì sống để ăn - thay vì dành cả cuộc đời của ta để theo đuổi khoái lạc đến từ thức ăn - chúng ta nên ăn để sống.

Tại sao Musonius tước đi những thứ tưởng chừng vô hại như thú vui ẩm thực? Vì ông ấy tin rằng chúng không phải là vậy. Ông nhớ lại lời nhận định của Zeno rằng chúng ta nên thận trọng trong việc tìm kiếm cao lương mỹ vị, vì một khi bắt đầu đi theo hướng này rồi, sẽ rất khó để dừng lại. Một điều khác cần nhớ là mặc dù qua năm tháng chúng ta có thể gặp được những nguồn khoái lạc khác nhau,

nhưng ăn uống là điều chúng ta làm thường ngày, và càng thường xuyên bị cám dỗ bởi một điều khoái lạc, chúng ta càng dễ có nguy cơ bị chìm đắm trong nó. Chính vì nguyên do này mà Musonius nói, “lạc thú liên quan đến ăn uống chắc chắn là thứ khó chống lại nhất trong tất cả lạc thú.”

Bên cạnh những bữa ăn hoang phí, những người sống xa hoa cũng mặc quần áo đắt tiền và sống trong những ngôi nhà đắt tiền, đầy đủ tiện nghi. Nhưng theo các nhà Khắc kỷ, cũng giống như việc chúng ta nên chuộng chế độ ăn uống đơn giản, chúng ta cũng nên ủng hộ ăn mặc quần áo đơn giản, nhà cửa và nội thất đơn giản, chẳng hạn Musonius khuyên chúng ta ăn mặc để bảo vệ cơ thể, chứ không phải để gây ấn tượng với mọi người. Tương tự như vậy, ngôi nhà của chúng ta nên thiết thực: Nó phải không khác gì một nơi để che mưa che nắng. Một hang động cũng ổn nếu nó có sẵn. Ông nhắc chúng ta rằng những ngôi nhà có sân vườn, phối màu lạ mắt, và trần nhà mạ vàng rất khó để bảo dưỡng. Hơn nữa, ngôi nhà đơn giản của chúng ta chỉ nên được trang bị đơn giản. Nhà bếp nên được trang bị đồ bằng đất nung và đồ bằng sắt thay vì bằng bạc và vàng; bên cạnh việc rẻ tiền hơn, Musonius quan sát, những vật dụng như vậy thì dễ nấu ăn hơn và ít khi bị trộm cắp.

Những người đạt được lối sống xa hoa thường hiếm khi biết thỏa mãn: Trải nghiệm sự xa hoa chỉ kích thích cho người ta thêm muốn nhiều xa hoa hơn nữa. Để bảo vệ luận điểm này, Seneca yêu cầu người bạn của ông, Lucilius tưởng tượng rằng anh ta đã trở nên giàu có tột đỉnh, rằng ngôi nhà của anh ta có sàn đá cẩm thạch và được tô điểm bằng vàng, và quần áo của anh ta có màu tím hoàng gia. Có tất cả những thứ này, theo ông quan sát, sẽ không làm Lucilius hạnh phúc: “Bạn sẽ chỉ học được một điều duy nhất từ những thứ như vậy, rằng ham muốn của bạn ngày càng lớn hơn.” Đây là bởi vì ham muốn những thứ xa xỉ không phải là một ham muốn tự nhiên. Những ham muốn tự nhiên, ví dụ như muốn uống nước khi chúng ta khát, có thể được thỏa mãn; còn những ham muốn trái tự nhiên thì không thể thỏa mãn. Do đó, khi chúng ta thấy mình đang khao khát một điều gì đấy, chúng ta nên dừng lại để tự

hỏi liệu ham muốn của ta là thuận tự nhiên hay trái tự nhiên, và nếu nó trái tự nhiên, ta nên nghĩ kỹ về việc thỏa mãn nó.

Seneca cảnh báo, sự xa hoa dùng mưu kế để thúc đẩy những thói hư tật xấu: Trước tiên, nó khiến chúng ta muốn những thứ không cần thiết, sau đó nó làm chúng ta muốn những thứ nguy hiểm cho ta. Chẳng mấy chốc, tâm trí trở thành nô lệ cho những ý thích nhất thời và khoái lạc của cơ thể. Tương tự thế, Musonius nói với chúng ta rằng ông thà bị ốm còn hơn là sống xa hoa. Ông lập luận rằng, bệnh tật có thể gây hại cho cơ thể, nhưng một cuộc sống nhung lụa sẽ làm hại tâm hồn bằng cách khiến nó trở nên “vô kỷ luật và hèn nhát”. Vì thế, ông đưa ra kết luận “phải tuyệt đối tránh xa cuộc sống xa hoa”.

Nếu chúng ta khắc ghi lời khuyên của các nhà Khắc kỷ và từ bỏ cuộc sống xa hoa, chúng ta sẽ thấy các nhu cầu của bản thân đều khá dễ đáp ứng, vì như Seneca nhắc nhở chúng ta, những nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống đều rẻ tiền và dễ dàng đạt được. Những người thêm khát sự sang trọng thường phải bỏ ra khá nhiều thời gian và năng lượng để có được nó; còn những ai làm ngơ trước sự xa hoa có thể dành hết nguồn thời gian và năng lượng này cho các công việc khác xứng đáng hơn.

Chúng ta nên giàu có đến đâu là vừa? Theo Seneca, mục tiêu tài chính của chúng ta là nên đạt được khối tài sản không ít đến mức rơi vào đói khổ, và cũng không quá xa với sự nghèo khổ.” Ông nói rằng, chúng ta nên học cách kiềm chế sự xa hoa, nuôi dưỡng lối sống thanh đạm và “nhìn đói nghèo bằng đôi mắt không thành kiến”. Ông nói thêm, lối sống của một người Khắc kỷ nên nằm đâu đó giữa lối sống của một hiền triết và của một người bình thường.

Epictetus đưa ra lời khuyên đơn giản hơn: Chúng ta nên, ông nói, “đối xử với nhục thể này bằng nhu cầu tối thiểu nhất mà nó cần.” Và chúng ta cần những gì? Đủ thức ăn để nuôi dưỡng cơ thể, đủ quần áo để che cơ thể, và một ngôi nhà đủ lớn để chứa đựng nó. Điều đáng chú ý là mặc dù sống theo lối sống Spartan (khổ hạnh, thanh đạm), những người Khắc kỷ nhờ thực hành tưởng tượng tiêu cực

mà có thể thỏa mãn với những gì mình có hơn những người sống trong sự xa hoa.

Epictetus khuyến khích chúng ta ghi nhớ rằng lòng tự trọng, đáng tin cậy, và tâm hồn cao thượng quý giá hơn sự giàu có, có nghĩa là nếu phương cách duy nhất để có được của cải là phải từ bỏ những phẩm chất cá nhân trên, chúng ta là kẻ ngốc khi theo đuổi giàu sang. Hơn nữa, chúng ta nên nhớ rằng một ai đó giàu có hơn những người khác không đồng nghĩa với kẻ ấy tốt hơn người khác. Tương tự thế, chúng ta nên ghi nhớ lời bình luận của Seneca với Lucilius rằng “Người có thể thích nghi với những điều kiện khiêm tốn và sống giàu có với tài sản ít ỏi, là người đàn ông thật sự giàu có.” (Những người Khắc kỷ không hề đơn độc khi đưa ra nhận xét này. Chẳng hạn, ở phía bên kia địa cầu, Lão Tử nhận định rằng “những ai biết hài lòng chính là người giàu có.”)

Mặc dù không theo đuổi sự giàu có, một người Khắc kỷ vẫn có thể đạt được nó. Suy cho cùng, một người Khắc kỷ sẽ làm tất cả những gì có thể để bản thân trở nên hữu ích đối với đồng loại. Và nhờ tập luyện Khắc kỷ, người ấy sẽ có tinh thần kỷ luật tự giác và chuyên tâm (chỉ theo đuổi một mục đích duy nhất), những phẩm chất sẽ giúp người ấy hoàn thành được những nhiệm vụ mà họ đề ra cho bản thân. Kết quả là, họ có thể giúp đỡ mọi người rất hiệu quả và nhờ đó mà được tưởng thưởng. Nói cách khác, những người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ vẫn có thể đạt được phần thưởng về tài chính.

Giả sử một người Khắc kỷ nọ - một lần nữa, nhờ vào việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ - đã mất hứng thú với cuộc sống xa hoa và nhìn chung đã vượt qua được sự thèm khát hàng tiêu dùng. Kết quả là, cô ấy có thể giữ lại được phần lớn thu nhập của mình và nhờ đó mà trở nên giàu có. Đây quả thật là điều mỉa mai: Một người Khắc kỷ xem thường giàu sang lại có thể trở nên giàu có hơn những người có mục tiêu chính là kiếm được nhiều của cải. Các triết gia Khắc kỷ La Mã mà ta đã xem xét có vẻ như đã kinh qua sự giàu có nghịch lý này. Seneca và Marcus đều có gia tài đồ sộ, và Musonius lẫn Epictetus, với tư cách là người đứng đầu các ngôi trường Khắc

kỷ thành công, chắc hẳn cũng dư dả về tài chính. (Thật vậy, thu nhập của Musonius đủ để ông có thể tặng tiền một kẻ giả mạo triết gia.)

Một người Khắc kỷ sẽ làm gì nếu người ấy giàu có, mặc dù không chạy theo giàu sang? Chủ nghĩa Khắc kỷ không yêu cầu người đó từ bỏ sự giàu sang; nó cho phép họ tận hưởng sự giàu sang và sử dụng của cải để mang lại lợi ích cho bản thân và những người xung quanh. Tuy nhiên, nó đòi hỏi suy nghĩ chín chắn. Người ấy phải luôn khắc ghi trong lòng rằng sự giàu sang của bản thân có thể bị tước đoạt; quả thật người ấy nên dành thời gian để chuẩn bị cho sự mất mát đó - chẳng hạn bằng cách thỉnh thoảng tập sống kham khổ. Người ấy cũng phải ghi nhớ rằng nếu không thận trọng, việc tận hưởng giàu sang có thể làm suy yếu tính cách và khả năng tận hưởng cuộc sống của họ. Vì lý do này, họ sẽ tránh xa lối sống xa xỉ. Bởi thế, việc hưởng thụ sự giàu có của các nhà Khắc kỷ sẽ khác hẳn với người bình thường vừa hay tin trúng số độc đắc.

Chúng ta cần ghi nhớ sự khác biệt giữa những nhà Yếm thế và những nhà Khắc kỷ. Chủ nghĩa Yếm thế yêu cầu tín đồ phải sống trong cảnh bần hàn; còn chủ nghĩa Khắc kỷ thì không. Seneca nhắc chúng ta rằng, triết lý Khắc kỷ “kêu gọi lối sống đơn giản, chứ không phải khổ hạnh”. Nói chung, việc một người Khắc kỷ làm giàu là hoàn toàn chính đáng, theo Seneca, chừng nào anh ta không làm hại người khác để đạt được nó. Một người Khắc kỷ cũng có quyền được hưởng thụ giàu sang, miễn là anh ta thận trọng không bám chấp vào nó. Quan điểm ở đây là con người có thể vừa tận hưởng một điều gì đó và đồng thời cũng thờ ơ với nó. Vì thế, Seneca cho rằng, “Ta sẽ coi khinh vinh hoa phú quý dù cho ta có sở hữu nó hay không, ta không ưu phiền khi nó ngoài tầm tay ta, ta cũng không kiêu hãnh khi nó lấp lánh quanh ta.” Thật vậy, một người khôn ngoan “không bao giờ quá lo nghĩ về sự nghèo khó cũng không quá hài lòng khi sống trong nhung lụa”, và anh ta sẽ thận trọng để coi sự giàu có như người phục vụ chứ không phải ông chủ của anh ta.

(Tôi xin nói thêm rằng các nhà Khắc kỷ có những quan điểm khác nhau về việc một người Khắc kỷ nên hưởng thụ sự giàu sang của

mình như thế nào. Musonius và Epictetus có vẻ mang tư tưởng rằng chỉ một sự tiếp xúc tối thiểu với cuộc sống xa hoa sẽ khiến chúng ta trở thành người hư hỏng, trong khi đó Seneca và Marcus cho rằng người ta hoàn toàn có thể sống trong một cung điện mà vẫn không trở nên đồi bại.)

Quan điểm của Phật giáo về sự giàu có rất giống với quan điểm mà tôi đã nói ở các nhà Khắc kỷ: Một Phật tử được phép làm giàu, miễn là bạn không bám chấp vào sự giàu sang đó. Dù sao đi nữa, đây chính là lời khuyên mà Đức Phật đã dành cho Anathapindika, một người đàn ông giàu nứt đổ đổ vách: “Người bám chấp vào sự giàu có thì tốt hơn nên bỏ nó đi thay vì cho phép nó đầu độc trái tim của anh ta; nhưng nếu anh ta không bám chấp vào sự giàu có, và có nhiều của cải, sử dụng chúng một cách đúng đắn, thì sẽ là một phước lành cho những người xung quanh anh ta.”

Nhân tiện, những nhận định trên về sự giàu có cũng được áp dụng cho sự nổi tiếng. Như ta đã thấy, các nhà Khắc kỷ không theo đuổi danh vọng; ngược lại, họ sẽ cố gắng không bận tâm đến những điều thiên hạ nghĩ về họ. Tuy nhiên, họ vẫn có thể trở nên nổi tiếng. Quả thật, bốn triết gia Khắc kỷ La Mã mà chúng ta đang bàn đều có tiếng tăm lừng lẫy. (Musonius và Epictetus rõ ràng không nổi tiếng bằng Seneca và Marcus, nhưng họ được công nhận trong nghề, và thậm chí những người dân La Mã chưa từng theo học các trường của họ cũng có thể đã biết tiếng tăm của họ.)

Vậy một người Khắc kỷ nên làm gì nếu thấy mình trở nên nổi tiếng mặc dù không theo đuổi nó? Liệu họ có nên tận hưởng danh tiếng này như cách hưởng thụ sự giàu sang, mặc dù không chạy theo nó? Tôi cho rằng các nhà Khắc kỷ sẽ cảnh giác với việc tận hưởng danh tiếng hơn là tận hưởng sự giàu sang. Như ta đã thấy, có một nguy cơ là sự giàu có sẽ làm chúng ta trở nên bại hoại, nhất là nếu chúng ta sử dụng nó để đáp ứng cho lối sống xa hoa. Nhưng mối nguy hiểm mà danh tiếng mang lại cho ta thậm chí còn lớn hơn. Đặc biệt là, hào quang đến từ sự nổi tiếng có thể kích thích chúng ta thèm khát được nổi danh hơn nữa, và cách rõ ràng nhất để đạt được điều này là ăn nói, cư xử và sống toan tính để nhận được sự

ngưỡng mộ của thiên hạ. Để làm điều này, chúng ta có thể sẽ phải phản bội các nguyên tắc Khắc kỷ của mình.

Chắc chắn rằng một người Khắc kỷ sẽ không đắm chìm trong danh vọng. Đồng thời, người ấy sẽ không ngần ngại sử dụng danh tiếng này như một công cụ để thực hiện những gì họ coi là nghĩa vụ xã hội của mình. Do đó, Musonius và Epictetus có lẽ chẳng bận tâm đến việc tên tuổi của họ được nhiều người biết đến, vì điều này làm tăng cơ hội thu hút nhiều học sinh đến trường của họ và nhờ đó cho phép họ phổ biến những quan điểm của chủ nghĩa Khắc kỷ hiệu quả hơn.

## Tuổi già

### *Bàn về việc bị gửi vào viện dưỡng lão*

---

Là một giáo sư đại học, tôi thường xuyên làm việc cùng với những thanh niên ở độ tuổi đôi mươi. Tôi nhận ra nhiều người trong số họ tin rằng thế giới tự do này là của họ. Họ nghĩ rằng họ có thể trở thành ngôi sao nhạc rock, về nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. (Điều này hoàn toàn dễ hiểu. Điều làm tôi bối rối là niềm tin của họ, họ tin rằng khi trở thành ngôi sao nhạc rock họ sẽ tìm được hạnh phúc to lớn và vĩnh cửu. Có lẽ họ nên theo dõi tin tức ngành giải trí sát sao hơn.) Những thanh niên độ tuổi đôi mươi này sẽ không chịu an phận với “sự thanh thản nhàm chán” khi có quá nhiều thứ họ cần phải sở hữu: một người bạn trai, bạn gái hoàn hảo, hoặc một người bạn đời, một công việc vừa ý, và tình yêu cũng như những sự ngưỡng mộ xung quanh họ. Đối với họ, chủ nghĩa Khắc kỷ nghe như một thứ triết học cho kẻ thất bại, và họ không phải là kẻ thất bại.

Trong những trường hợp cực đoan, người trẻ còn áp ủ một định kiến to lớn mà họ tự phong cho mình. Họ nghĩ cuộc sống có trách nhiệm phải trải tám thảm đỏ phía trước họ, xuyên qua bất kỳ con đường nào mà họ đi. Khi cuộc sống không đáp ứng điều đó cho họ - khi con đường mà họ chọn quá gập ghềnh và lồi lõm, hoặc thậm chí không thể đi qua được - họ cảm thấy bị sốc. Đáng ra không thể như thế này được! Chắc hẳn có ai đó, ở đâu đó, đã phạm sai lầm khủng khiếp!

Năm tháng trôi qua, những người trẻ này nhận ra cuộc sống sẽ đem đến cho họ trở ngại, và họ bắt đầu phát triển các kỹ năng để vượt qua những trở ngại này. Cụ thể như khi thế giới không dành cho họ danh tiếng và tiền tài trên một chiếc đĩa bạc, họ nhận ra họ

phải làm việc để đạt được nó, và họ bắt tay vào thực hiện. Thường thì thế giới đền trả lại nỗ lực của họ, và rồi ở tuổi ba mươi họ nhận ra, những điều kiện bên ngoài cho dù không xảy ra theo như những gì mà họ đã hy vọng ở tuổi hai mươi cũng không sao cả. Vào lúc này, họ thường sẽ cố gắng gấp đôi để cải thiện những điều kiện bên ngoài với niềm tin rằng điều đó sẽ đem lại cho họ cuộc sống hoàn hảo như họ hằng mơ ước.

Sau khi thử chiến thuật này thêm một thập kỷ nữa, mọi thứ dường như sáng tỏ đối với họ rằng họ vẫn chưa đi đến đâu cả. Họ được trả lương gấp hai mươi lần mức lương họ từng nhận, họ sống trong một căn nhà với bốn phòng ngủ thay vì một căn hộ studio, và họ là chủ đề của những bài báo tâng bốc trên những trang thông tin, nhưng họ không tiến gần đến với hạnh phúc hơn trước chút nào. Thật vậy, cũng vì sự phức tạp trong kế hoạch của họ để đạt được hạnh phúc, họ nhận ra bản thân bị nhấn chìm trong lo âu, giận dữ và tức giận. Họ còn nhận ra rằng thành công của họ cũng có mặt trái: Họ trở thành mục tiêu ganh tỵ của người khác. Chính ở giai đoạn này mà nhiều người trước kia chưa từng quan tâm đến triết học bắt đầu sống có triết lý hơn. “Có phải đây là tất cả những gì cuộc sống đem lại?” họ trầm nghĩ. “Đây có phải cuộc sống mà mình muốn sống hay không?”

Đôi khi giai đoạn chiêm nghiệm mang tính triết học này gây ra một thứ mà nền văn hóa của chúng ta gọi là khủng hoảng tuổi trung niên. Người đang phải trải qua cuộc khủng hoảng này đưa ra một kết luận đúng đắn rằng nỗi đau khổ của họ chính là kết quả của việc muốn những thứ sai lầm. Tuy nhiên trong nhiều trường hợp, người ta không thể rút ra được kết luận này; thay vì vậy, anh ta kết luận rằng anh ta không hạnh phúc bởi vì anh ta đã hy sinh những điều trước mắt để đạt được những mục tiêu lâu dài. Vì vậy anh ta ngưng việc chấp nhận hy sinh những thứ ngắn hạn: Anh ta mua xe, hay bỏ vợ và đi tìm nhân tình. Sau một khoảng thời gian, mọi chuyện trở nên rõ ràng với anh ấy rằng chiến thuật anh đang sử dụng để đạt đến hạnh phúc không tốt hơn trước chút nào và xét về nhiều phương diện nó còn tệ hơn chiến thuật trước kia.

Đến lúc này, anh ta có thể chuyển hướng chú ý của mình sang những câu hỏi về ý nghĩa cuộc sống. Và nếu điều này vẫn chưa đủ để anh ta chiêm nghiệm về những câu hỏi này, quá trình già đi, đi kèm với nó chính là viễn cảnh về cái chết đang ngày một kề cận, sẽ bắt anh ta trả lời những câu hỏi đó. Và thông qua việc chiêm nghiệm về những câu hỏi này, anh ta có thể nhận thấy chủ nghĩa Khắc kỷ, điều hoàn toàn không có sức hấp dẫn đối với anh ta khi còn trẻ, dường như bây giờ đã trở thành một thứ đáng tán dương như là một triết lý của cuộc sống.

Khi còn trẻ, chúng ta có thể đã từng tự hỏi già đi sẽ như thế nào. Và nếu chúng ta là những người Khắc kỷ, chúng ta có thể sẽ đã tưởng tượng ra quá trình đó sẽ như thế nào thông qua việc thực hành tưởng tượng tiêu cực. Trừ khi Tử thần xen ngang, cái ngày mà chúng ta không còn phải tự hỏi và tưởng tượng về tuổi già rồi cũng sẽ đến; chúng ta sẽ biết nó rất rõ. Những khả năng mà chúng ta đã từng coi là đương nhiên sẽ mất đi. Chúng ta khi xưa có thể chạy hàng dặm; bây giờ thì thở hổn hển khi bước đi dọc theo dãy hành lang. Chúng ta khi xưa từng quản lý tài chính cho cả một tập đoàn; bây giờ chúng ta chật vật với cuốn sổ ghi nợ nhỏ bé. Chúng ta khi xưa có thể nhớ ngày sinh nhật của tất cả mọi người; bây giờ đến cả ngày sinh của mình cũng là một con số lạ lẫm.

Mất đi những khả năng này đồng nghĩa với việc chúng ta không còn có thể tự nuôi sống bản thân, và vì vậy chúng ta bị tống vào trại dưỡng lão. Viện dưỡng lão chắc chắn không phải là một hoang đảo giống nơi mà Musonius bị lưu đày. Thực ra, nơi đó khá là tiện nghi về vật chất, với những bữa ăn thường nhật và ai đó giúp chúng ta giặt giũ, dọn phòng cho ta, và thậm chí giúp chúng ta tắm rửa. Nhưng cho dù môi trường mới này đầy đủ tiện nghi như vậy, giao tiếp vẫn là một vấn đề rất khó khăn. Chúng ta sẽ nhận ra bao quanh mình là những người mà ta không hề chọn. Kết quả là chúng ta có thể phải tương tác, mỗi ngày, mỗi buổi sáng và trước khi chúng ta uống cà phê, với những con người khó chịu đó. Chúng ta có thể nhận ra rằng mặc dù chúng ta đã từng được tận hưởng những giây phút huy hoàng khi đứng trên đỉnh cao của danh vọng, hiện tại

chúng ta chỉ là một kẻ thấp kém trong nấc thang xã hội của viện dưỡng lão; ví dụ như, có một chiếc “bàn ăn đặc biệt” trong nhà ăn của viện, và chúng ta vẫn chưa được mời để ngồi vị trí đó.

Sống trong viện dưỡng lão giống với thời đi học trung học trên nhiều phương diện. Mọi người chia ra nhiều nhóm riêng, và những thành viên trong một nhóm dành nhiều thời gian để nói xấu những người thuộc những nhóm thù địch. Mặt khác, nó giống với cuộc sống ở ký túc xá: Bạn ở trong một căn phòng đơn, mở cửa ra là hành lang chung; bạn có thể ở lì trong phòng và nhìn bốn góc tường, hoặc mạo hiểm ra khỏi phòng để bước vào một môi trường bạn có thể cảm thấy khó khăn khi giao tiếp.

Sống trong viện dưỡng lão cũng giống như sống trong một thời kỳ bệnh dịch: Bạn thấy xe cứu thương đến vài lần mỗi tháng, hoặc ở những viện lớn thì vài lần mỗi tuần, để đem xác chết của những người không qua được đêm hôm trước đi. Nếu bạn không sống trong một viện dưỡng lão, bạn sẽ thoát khỏi sự tra tấn của những lần đến và đi của xe cứu thương, nhưng bạn có thể cũng sẽ không thể thoát khỏi việc biết được cái chết của những người bạn lâu năm, những người anh chị em, và thậm chí có thể là con cái của mình.

Một người hai mươi tuổi có thể khước từ chủ nghĩa Khắc kỷ vì họ tin rằng thế giới này là của họ; một người tám mươi tuổi biết rõ rằng thế giới không phải của bà ấy và mọi thứ chỉ ngày càng trở nên tồi tệ hơn khi năm tháng trôi qua. Mặc dù khi ở độ tuổi hai mươi, bà ấy từng tin rằng mình là một người bất tử, sinh mệnh của bà ấy bây giờ đã hiển lộ ra một cách đầy đau đớn. Phải đối mặt với tử thần, bà ấy cuối cùng sẽ phải chịu chấp nhận “sự thanh thản nhàm chán,” và bà ấy có thể đủ điều kiện để đến với chủ nghĩa Khắc kỷ.

Tôi xin được nói thêm rằng bạn hoàn toàn có thể già đi mà vẫn không sẵn sàng cho chủ nghĩa Khắc kỷ hoặc bất kỳ triết lý khác của cuộc sống. Thật vậy, nhiều người sống và lặp đi lặp lại những lỗi lầm cũ, không gần hạnh phúc hơn chút nào ở tuổi tám mươi so với khi họ ở tuổi hai mươi. Những người này, thay vì tận hưởng cuộc sống, lại để cho cuộc sống trút hết cay đắng lên mình, và đến bây giờ, khi đã cận kề bờ vực của cái chết, họ lại sống để than trách về những

thứ xảy ra, về người thân, thức ăn, thời tiết, nói tóm lại là về tất cả mọi thứ.

Những trường hợp này bi thảm bởi vì những người này từng có đầy đủ khả năng - và thực tế là vẫn còn khả năng - để tận hưởng niềm vui, nhưng họ chọn những mục tiêu sai lầm trong cuộc sống, hoặc chọn những mục tiêu đúng đắn nhưng với một chiến thuật tệ hại để hiện thực hóa những mục tiêu này. Đây chính là hậu quả của sự thất bại trong việc đưa ra một triết lý sống hiệu quả: Bạn cuối cùng đánh mất đi cuộc sống duy nhất mà bạn có.

Seneca phản biện rằng, tuổi già cũng có những lợi ích của nó: “Chúng ta hãy quý trọng và yêu quý tuổi già; bởi vì nó tràn ngập hỷ lạc nếu người ta biết tận dụng nó.” Thật vậy, ông ấy khẳng định rằng quãng thời gian vui vẻ nhất của con người là “khi đi xuống con dốc, nhưng chưa đến điểm chấm dứt.” ông nói thêm rằng ngay cả “điểm chấm dứt” cũng có cái hỷ lạc của nó. Điều quan trọng nhất là khi một người đánh mất khả năng tận hưởng lạc thú, họ sẽ mất đi ý muốn được tận hưởng chúng: “Thật sảng khoái làm sao,” ông nói, “khi khát vọng đã cạn, và ta không còn liên quan gì đến chúng!”

Hãy nói về ham muốn tình dục, sự thèm muốn được thỏa mãn về tình dục. Ham muốn tình dục đối với nhiều người - và đặc biệt là với nam giới, theo ý tôi - là một sự sao nhãng to lớn trong cuộc sống thường nhật. Chúng ta có thể kiểm soát việc có nên can thiệp vào những cảm xúc ham muốn hay không, nhưng chính những cảm xúc đó dường như đã bám rễ sâu trong chúng ta. (Nếu chúng ta thiếu đi những cảm xúc này hoặc có thể dễ dàng dập tắt chúng, chúng ta đã khó có thể tồn tại trong vai trò một giống loài.) Cũng bởi vì chúng làm ta xao nhãng, cảm xúc ham muốn gây ảnh hưởng rất lớn đến cách chúng ta dùng thời gian trong ngày.

Nhưng khi chúng ta già đi, cảm xúc ham muốn và tình trạng xao nhãng đi theo chúng cùng dần mờ nhạt đi. Một số người cho rằng đây là một điều xấu, vì đây chính là một ví dụ về một trong những lạc thú của tuổi trẻ mà chúng ta đánh mất. Nhưng kịch gia người Hy Lạp Sophocles đã đưa ra một góc nhìn khác. Khi ông ấy già đi và ai đó hỏi ông liệu ông còn có thể làm tình với một phụ nữ hay không,

ông đáp, “Ta rất vui sướng vì đã vượt thoát khỏi điều đó, như một người nô lệ thoát khỏi ông chủ điên cuồng và độc ác.”

Seneca chỉ ra rằng bằng việc bắt cơ thể hoại diệt từ từ, tuổi già làm cho những thứ xấu xa và đám lâu la của chúng suy tàn theo. Tuy nhiên, quá trình lão hóa đó không nhất thiết làm cho trí óc của chúng ta tàn phế đi; thực tế, Seneca nhắc lại rằng cho dù ở tuổi già, tâm trí của ông “rất minh mẫn và vui mừng rằng nó chỉ còn lại một kết nối rất mong manh với xác thân này.” Ông cảm thấy biết ơn vì tâm trí của ông “đã buông bỏ được phần lớn gánh nặng của nó.”

Một nhược điểm của sự già đi là chúng ta phải sống với nhận thức rằng cái chết đang cận kề theo một cách nào đó. Lúc còn trẻ, chúng ta thường tự huyễn hoặc rằng cái chết là thứ dành cho người khác. Khi đến tuổi trung niên, chúng ta hiểu rằng mình rồi sẽ phải chết, nhưng chúng ta cũng nghĩ mình sẽ sống thêm nhiều thập kỷ nữa. Khi chúng ta già, ta biết rõ ràng mình sẽ chết - có thể không phải ngày mai nhưng ngày đó sẽ không xa. Đối với nhiều người, sự hiểu biết này làm cho tuổi già trở thành giai đoạn sâu thẳm nhất của cuộc đời.

Tuy nhiên, người Khắc kỷ cho rằng viễn cảnh của cái chết, thay vì làm chúng ta sầu muộn, có thể làm những ngày tháng của ta trở nên đáng sống hơn. Chúng ta đã xem xét điều tưởng chừng như nghịch lý này ở chương 4. Chúng ta thấy rằng bằng cách tưởng tượng ra cuộc đời mình có thể còn tồi tệ hơn đến mức nào - và đặc biệt là bằng cách suy nghiệm về cái chết của chính mình - chúng ta có thể tăng khả năng cảm nhận được sự vui thú. Lúc còn trẻ, cần rất nhiều nỗ lực để suy nghiệm về cái chết; trong những năm cuối đời, nỗ lực đó dùng để tránh suy nghĩ về nó. Vì vậy tuổi già có cách để bắt chúng ta phải mà một việc mà, theo như những nhà Khắc kỷ nói, chúng ta đáng lẽ phải làm từ sớm rồi.

Do đó, trạng thái cận kề cái chết, thay vì làm chúng ta sầu khổ, có thể được sử dụng vì lợi ích của chúng ta. Lúc còn trẻ, bởi ta từng cho rằng mình sẽ sống mãi, chúng ta coi những ngày trôi qua thật quá đỗi bình thường và do đó ta đã để nhiều ngày tháng trôi qua một cách lãng phí. Tuy nhiên, lúc về già, mỗi ngày còn thức dậy là

một ngày đáng để ăn mừng. Như Seneca đã nói, “Nếu Thượng Đế hài lòng ban cho ta thêm một ngày nữa, chúng ta nên đón nhận nó với một trái tim hân hoan khôn xiết.” Và sau khi ăn mừng vì được ban thêm một ngày để sống, chúng ta có thể lấp đầy ngày đó với một cuộc sống tràn đầy lòng biết ơn. Một cụ già tám mươi hoàn toàn có thể sống vui vẻ hơn đứa cháu hai mươi tuổi của bà, đặc biệt là khi cụ già đó không xem thường bất kì thứ gì bởi vì sức khỏe của bà đang đi xuống, trong khi đứa cháu xem mọi chuyện thật hiển nhiên đến mức tầm thường bởi vì sức khỏe của cô ấy đang ở độ hoàn hảo, nên cô ấy quyết định rằng cuộc sống thật là nhàm chán.

Trong nhiều triết lý sống, chủ nghĩa Khắc kỷ đặc biệt phù hợp với những năm tháng cuối đời của chúng ta. Đối với đa số mọi người, tuổi già chính là khoảng thời gian khó khăn nhất trong cuộc đời họ. Một nhiệm vụ căn bản của chủ nghĩa Khắc kỷ không chỉ là dạy cho chúng ta đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống mà còn phải đối mặt với nó bằng một tâm thái điềm nhiên. Hơn nữa, những người lớn tuổi thường trân quý sự thanh thản mà chủ nghĩa Khắc kỷ đem lại hơn là những người trẻ tuổi. Một người trẻ tuổi có thể cảm thấy khó chịu khi biết rằng ai đó bằng lòng với “sự thanh thản nhàm chán”; một người ngoài tám mươi không chỉ trân trọng giá trị của sự thanh thản, họ còn có thể sẽ nhận ra rằng rất ít người có thể đạt được điều đó dù cho đã đi qua hết một cuộc đời bể dâu.

Đó là lí do Musonius khuyên chúng ta nên đến với chủ nghĩa Khắc kỷ khi ta còn trẻ: Ông nghĩ đó chính là cách tốt nhất để chuẩn bị cho tuổi già. Một người thực hiện lời khuyên này, đến lúc về già, anh ta sẽ không than vãn vì tuổi xuân và những khoái lạc đã qua đi, về cơ thể ngày càng yếu ớt của mình, về sức khỏe xuống cấp, hay về việc bị người thân bỏ mặc, vì anh ta đã có “một liều thuốc hữu hiệu chống lại tất cả những thứ đó trong nội tâm của mình và trong sự hiểu biết mà anh ta sở hữu.”

Nếu ai đó xem thường việc nghiên cứu về chủ nghĩa Khắc kỷ trong thời thanh xuân của mình, anh ta cũng luôn có thể quay lại vào những giai đoạn sau của cuộc đời. Quá trình già đi có thể không cho phép chúng ta giải những bất đẳng thức, nhưng hiếm khi nào nó

ngăn trở chúng ta thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Ngay cả những người già cả và yếu đuối cũng có thể đọc về các triết gia Khắc kỷ và chiêm nghiệm những điều họ viết. Họ cũng có thể thực hành tưởng tượng tiêu cực và từ chối lo lắng về những thứ ngoài tầm kiểm soát của họ. Và điều quan trọng nhất, họ có thể có một thái độ sống thuận theo cuộc đời và không dành những năm cuối cùng của mình để ước rằng giá như mọi chuyện đã khác.

***Bàn về kết thúc êm đẹp  
cho một cuộc đời viên mãn***

---

Điều làm cho tuổi già trở thành một bất hạnh, Musonius nói, thường không phải do sự yếu nhược hay bệnh tật đi theo nó, mà chính là viễn cảnh của cái chết đang cận kề. Và tại sao có những người, cả già lẫn trẻ, lại bị phiền nhiễu bởi viễn cảnh của cái chết? Một số người cảm thấy phiền não vì họ sợ những điều có thể đến sau cái chết. Nhiều người khác phiền não vì họ sợ rằng họ đã sống sai lầm - rằng họ đã sống mà không đạt được những thứ thực sự có giá trị trong cuộc sống. Dĩ nhiên, cái chết sẽ chấm dứt khả năng đạt được những điều đó của họ.

Chuyện này nghe giống như một nghịch lý, nhưng việc có được một hệ thống triết học rành mạch trong cuộc sống, cho dù là chủ nghĩa Khắc kỷ hay những chủ nghĩa triết học khác, có thể giúp chúng ta dễ chấp nhận cái chết hơn. Một người sống với một hệ thống triết học chặt chẽ sẽ ý thức được điều gì trong cuộc sống là đáng để đạt tới, trong giới hạn mà anh ta có thể làm được hoặc anh ta có thể đã đạt được điều đó. Kết quả là khi thời gian anh ta phải ra đi đã đến, anh ta sẽ không cảm thấy mình bị lừa dối. Ngược lại, giống như lời của Musonius, anh ta sẽ, “tự do khỏi nỗi sợ cái chết.”

Bằng trí tưởng tượng, hãy cùng nhìn lại những ngày cuối cùng của triết gia Khắc kỷ Julius Canus, khi Caligula, người mà Canus đã làm phật lòng, ra lệnh hành quyết ông ta. Canus vẫn giữ vẻ điềm nhiên: “Ngài là vị lãnh chúa tuyệt vời nhất,” ông nói, “Tôi xin trân trọng biết ơn ngài.” Mười ngày sau đó, khi một gã đao phủ đến để đưa ông ra pháp trường, Canus đang chơi cò. Thay vì than trách về số phận hoặc cầu xin tên đao phủ tha mạng cho mình, Canus chỉ

cho tên đao phủ thấy ông ấy đã đi trước một nước cờ trong ván chơi - có nghĩa là nếu sau đó đối thủ của ông ta nói anh ta đang thắng thì đúng là hắn đang nói dối. Trên đường đến pháp trường khi ai đó hỏi ông về cảm giác hiện tại, Canus đáp lại rằng ông đang chuẩn bị để quan sát giây phút của cái chết để biết được liệu khi đó linh hồn có ý thức được nó đang rời khỏi cơ thể hay không. “Và đó,” Seneca nói một cách đồng tình, chính là sự điềm nhiên giữa cơn bão.” Ông nói thêm rằng “không ai có thể vào vai một triết gia lâu hơn thế.

Trong khi đó những người không sống với một triết lý rành mạch về cuộc đời sẽ điên cuồng trì hoãn cái chết. Họ có thể muốn trì hoãn cho đến khi họ đạt được điều mà cuối cùng họ phát hiện ra là có giá trị. (Đáng tiếc thay, họ chỉ ngộ ra điều đó quá trễ trong cuộc sống, nhưng như Seneca quan sát, “những điều bạn làm trong quá khứ chỉ hiển bày ra ngay giây phút bạn trút hơi thở cuối cùng.”) Hoặc họ có thể muốn trì hoãn bởi vì triết lý sống mà họ tự đặt ra đã thuyết phục họ rằng điều đáng giá nhất trong cuộc sống đó là mọi thứ họ có cần được tích lũy thêm nữa, và họ không thể làm điều đó nếu họ chết.

Ở điểm này, độc giả có thể kết luận rằng các nhà Khắc kỷ quá ám ảnh với cái chết. Họ khuyên răn chúng ta phải suy nghiệm về cái chết của chính mình. Họ nói chúng ta phải sống mỗi ngày như là ngày cuối cùng. Họ bắt chúng ta phải thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ đến một chừng mực nào đó để ta không còn sợ hãi cái chết nữa.

Bên cạnh trạng thái luôn có vẻ như chăm chăm vào cái chết trong khi vẫn còn sống, những nhà tư tưởng Khắc kỷ thường có một khuynh hướng dị thường, đó là chết những cái chết không tự nhiên. Những nhà tư tưởng Khắc kỷ người Hy Lạp như Zeno và Cleanthes rõ ràng đã chọn cách tự sát, và Cato cũng bị nghi vấn là đã chọn con đường đó. Cái chết của Musonius không rõ ràng nhưng khi còn sống, ông là một người ủng hộ việc tự sát. Cụ thể, ông khuyên những người già “hãy chọn cách chết nhẹ nhàng khi còn có thể.” Ông nói thêm rằng, “thà chết với sự khác biệt còn hơn là sống quá lâu.”

Ngoài ra, nhiều nhà tư tưởng Khắc kỷ không chọn cách tự tử trực tiếp nhưng lại làm những việc để cái chết đến với họ sớm hơn. Khi cái chết dường như đã đến cận kề, Marcus chọn cách tuyệt thực. Seneca cố ý hành xử để nhận được án tử hình trong khi ông ta có thể tránh được điều đó, cũng tương tự như nhà tư tưởng Khắc kỷ Thrasea Paetus và Barea Soranus. Sau khi nghe về cái chết của những nhà Khắc kỷ này, nhiều độc giả có thể kết luận rằng bất kỳ ai yêu cuộc sống và muốn được chết một cái chết tự nhiên thì nên tránh xa chủ nghĩa Khắc kỷ ra.

Để đáp lại sự quan ngại này, hãy để tôi chỉ ra một vài điều. Đầu tiên, tỉ lệ những cái chết không tự nhiên trong giới Khắc kỷ cao bất thường ở thời kỳ lịch sử đó hoàn toàn không rõ ràng. Hơn nữa, trong nhiều trường hợp mà những người Khắc kỷ chọn cách đẩy nhanh cái chết của họ, họ hoàn toàn có lý do để làm vậy. Cụ thể, Zeno và Cleanthes đã là những người có tuổi nhưng họ không phải chọn cách tự tử để tự giải thoát bản thân: Họ có thể đã mắc bệnh nan y và có thể đã dùng nhiều cách để cái chết nhanh đến với mình. (Đây là điều Marcus đã làm.) Mặc dù đúng là Cato đã tự sát trong thời kỳ đỉnh cao của mình, ông làm vậy không phải vì chán ghét cuộc sống mà bởi vì ông nhận ra việc mình còn sống sẽ có lợi về mặt chính trị cho Julius Caesar, kẻ độc tài mà ông đang muốn lật đổ. Điều chúng ta sẽ không tìm thấy khi tìm hiểu về cuộc đời của các nhà Khắc kỷ là những người quyết định tự sát một cách đột ngột vì chán ghét cuộc sống, giống với cách mà người theo chủ nghĩa hư vô hay làm.

Hơn nữa, khi những người Khắc kỷ suy nghiệm về cái chết của họ, đó không phải vì họ muốn chết mà bởi vì họ muốn sống trọn vẹn cuộc đời mình. Như ta đã thấy, khi một người nghĩ anh ta sẽ sống mãi mãi, y sẽ dễ dàng lãng phí thời gian của mình hơn một người thấu hiểu rằng thời gian của mình là có hạn, và một cách để đạt được sự hiểu biết này chính là suy nghiệm về cái chết của bản thân. Tương tự như vậy, khi nhà Khắc kỷ sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của mình, ấy chẳng phải vì họ muốn làm những việc nhằm biến nó thành ngày cuối cùng của mình; thay vì vậy, họ muốn

sống đúng với giá trị của cả ngày đó - và trong niềm hy vọng với ngày kế tiếp cũng thế. Và khi nhà Khắc kỷ dạy ta không được sợ hãi trước cái chết, họ chỉ đang khuyên răn chúng ta làm thế nào để tránh những cảm xúc tiêu cực. Ai rồi cũng sẽ chết, tốt nhất là đừng để sự ra đi của chúng ta bị phá hoại bởi nỗi sợ.

Một điều quan trọng khác cần nhớ là những nhà Khắc kỷ cho rằng việc tự sát chỉ có thể được chấp nhận trong một số trường hợp. Musonius nói với chúng ta rằng việc chọn cái chết là sai lầm khi cuộc sống của chúng ta “mang lại lợi ích cho nhiều người.” Nhiều nhà Khắc kỷ có cống hiến rất to lớn cho cộng đồng nên ít khi nào họ bị rơi vào trường hợp được phép chọn cái chết.

Cùng với những câu này, chúng ta hãy xem xét lại lời nhận định của Musonius rằng những người già biết rằng cái chết đang cận kề thì nên chọn cách tự sát. Đây chính là trường hợp đúng với điều kiện nêu trên: Suy cho cùng thì ít khi nào người ta sẽ trao hạnh phúc của mình cho những người đang ốm yếu hoặc già cỗi. Hơn nữa, trong những trường hợp này, câu hỏi không phải là liệu có phải những người này sắp quy tiên hay không; câu hỏi đó là liệu cái chết đó là một cái chết êm đẹp bởi chính tay anh ta hay một cái chết vô nghĩa và đau đớn bởi quá trình hoại diệt tự nhiên.

Cho phép tôi đưa ra một lời nhận xét cuối cùng về quan điểm của những nhà Khắc kỷ đối với cái chết. Chúng ta đã thấy những người Khắc kỷ dũng mãnh đứng lên chống lại cường quyền và rồi phải gặp những rắc rối. Tại sao họ lại phải đứng lên? Vì một điều, đó là, những nhà Khắc kỷ tin rằng họ phải có trách nhiệm với cộng đồng. Hơn nữa, bởi vì họ không hề sợ hãi cái chết hay sự đày ải, viễn cảnh chịu sự trừng phạt vì hành động này - thứ khiến con người ta chùn bước - không thể ngăn trở họ.

Đối với con người thời hiện đại, hành động này thật khó hiểu. Họ cảm thấy thế bởi lẽ đối với họ, chẳng có gì đáng để đánh đổi mạng sống cả. Trên thực tế, họ không dành năng lượng của mình để thực hiện nghĩa vụ đối với cộng đồng bất chấp hậu quả có thể xảy ra và cũng không đứng lên vì lương tâm để rồi chuốc lấy rắc rối, họ dùng năng lượng để làm tất cả những thứ đảm bảo cho sự hưởng thụ

trần tục của họ được tiếp tục. Tôi tin rằng các nhà Khắc kỷ sẽ đáp lại lối suy nghĩ này bằng cách chất vấn liệu một cuộc sống mà không có điều gì đáng để ta xả thân thì có còn là một cuộc đời đáng sống hay không.

## Trở thành người Khắc kỷ

*Bắt đầu ngay bây giờ và  
chuẩn bị tinh thần bị chế nhạo*

---

Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ chẳng dễ chút nào. Chẳng hạn, bạn sẽ phải nỗ lực để tập tưởng tượng tiêu cực, và tập sống khổ hạnh thì còn đòi hỏi nhiều cố gắng lớn hơn nữa. Để từ bỏ các mục tiêu, chúng ta sẽ cần cả nỗ lực và sức mạnh ý chí, ví dụ như từ bỏ mục tiêu danh vọng và tài sản, và thay thế chúng bằng một mục tiêu mới, cụ thể là đạt được sự bình thản.

Một số người khi nghe nói rằng họ cần phải nỗ lực để thực hành một thứ triết lý sống sẽ ngay lập tức gạt phăng ý tưởng này. Các triết gia Khắc kỷ sẽ đáp lại sự khước từ này bằng cách chỉ ra rằng mặc dầu con người ta cần phải cố gắng để thực hành Khắc kỷ, nhưng việc không thực hành nó thậm chí sẽ còn tiêu tốn nhiều nỗ lực hơn. Về phương diện này, Musonius nhận xét rằng, thời gian và năng lượng con người dành cho những cuộc tình vụng trộm vượt xa thời gian và sức lực mà họ sẽ phải mất, khi thực hành Khắc kỷ, để phát triển khả năng kiểm soát bản thân nhằm tránh vướng vào những cuộc tình bất chính đó. Musonius tiếp tục đề nghị rằng chúng ta sẽ sống tốt hơn nếu, thay vì làm việc vất vả để được giàu có, chúng ta rèn cho bản thân trở nên thỏa mãn với những gì mình đã có; nếu, thay vì tìm kiếm danh vọng, chúng ta chế ngự được cái ham muốn được thiên hạ nể phục; nếu, thay vì dành thời gian ỷ mưu làm hại người mà ta ganh tỵ, chúng ta dành thời gian đó để vượt qua cảm giác ghen tỵ của mình; và nếu, thay vì cố gắng để trở thành người nổi tiếng, chúng ta cố gắng để duy trì và cải thiện các mối quan hệ của mình với những người bạn chân tình của ta.

Nhìn chung, có một triết lý sống, dù là triết lý Khắc kỷ hay những triết lý khác, có thể đơn giản hóa đáng kể cuộc sống hằng ngày. Nếu bạn đã có một triết lý sống thì việc đưa ra quyết định sẽ tương đối đơn giản: Khi cân nhắc giữa các tùy chọn mà cuộc sống mang đến, bạn đơn giản sẽ chọn một thứ (phù hợp nhất) có thể giúp bạn đạt được các mục tiêu được đề ra bởi triết lý sống của bạn. Khi thiếu một triết lý sống, thì ngay cả những lựa chọn tương đối đơn giản cũng có thể trở thành cuộc khủng hoảng ý nghĩa cuộc sống. Suy cho cùng, bạn khó mà biết nên chọn cái gì khi thực sự không chắc chắn về điều mình muốn.

Tuy nhiên, lý do quan trọng nhất để có một triết lý sống là nếu ta thiếu nó, ta có nguy cơ sẽ sống lỗi - rằng chúng ta sẽ bỏ cả cuộc đời mình chạy theo những mục tiêu phù phiếm hoặc sẽ theo đuổi những mục tiêu đáng giá nhưng theo cách đại dột và vì thế không đạt được chúng.

Những ai muốn trở thành người Khắc kỷ thì nên làm điều này một cách âm thầm. Lý do là những người nghe nói bạn “biến thành” người Khắc kỷ có khả năng sẽ chế giễu bạn. Bạn có thể tránh được phiền hà này bằng cách không gây sự chú ý và thực hành cái gọi là chủ nghĩa Khắc kỷ kín đáo. Bạn nên lấy Socrates làm hình mẫu, ông sống một cách tầm thường đến nỗi mọi người sẽ tìm đến chỗ ông ấy mà không nhận ra bản thân ông ấy là một triết gia, và hỏi ông ấy có thể giới thiệu cho họ một vài triết gia hay không. Epictetus nhắc chúng ta, Socrates đã “chịu đựng việc bị coi thường”, và những ai đang thực hành Khắc kỷ cũng nên làm như thế.

Tại sao mọi người hành xử như vậy? Tại sao họ chế nhạo những người có triết lý sống? Một phần vì việc có được một triết lý sống, dù đó là chủ nghĩa Khắc kỷ hay những trường phái triết học khác, một người đang chứng tỏ rằng anh ta có những giá trị khác biệt với họ. Bởi vậy, họ có thể suy ra rằng anh ta nghĩ giá trị của họ là sai lầm, đây là điều chẳng ai muốn nghe. Hơn nữa, bằng cách làm theo một triết lý sống, quả thật anh ta đang thách thức họ làm một việc mà có lẽ họ không muốn làm: suy ngẫm về cuộc đời họ và cách họ đang sống. Nếu những người này có thể làm anh ta cải đạo để từ bỏ triết

lý sống của anh ta, thì ta ngầm hiểu là khi đó thách thức kia sẽ biến mất, và do vậy họ sẽ bắt đầu chế giễu anh ta nhằm cố gắng làm anh ta quay trở lại với đám đông không biết suy nghĩ.

Chúng ta sẽ đạt được phần thưởng gì khi thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ? Theo các nhà Khắc kỷ, chúng ta có thể hy vọng trở nên đức hạnh hơn, theo ý nghĩa cổ của từ này. Chúng ta cũng ít trải nghiệm những cảm xúc tiêu cực, ví dụ như tức giận, đau buồn, thất vọng và lo lắng, nhờ thế mà ta sẽ tận hưởng được một mức độ bình thản nào đó mà trước kia ta chưa từng có được. Cùng với việc tránh được cảm xúc tiêu cực, chúng ta sẽ làm tăng cơ hội trải nghiệm một cảm xúc tích cực vô cùng quan trọng: hân hoan với thế giới chung quanh ta.

Đối với phần lớn mọi người, họ cần hoàn cảnh sống của mình thay đổi thì mới hân hoan được; chẳng hạn, họ cần phải mua được thiết bị điện tử mới. Ngược lại, các nhà Khắc kỷ có thể hân hoan mà chẳng cần cuộc đời thay đổi; bởi đã thực hành bài tưởng tượng tiêu cực, họ sẽ biết ơn sâu sắc, quý trọng vô cùng những gì họ đã có. Thêm nữa, đối với đa số mọi người, niềm vui mà họ trải nghiệm phần nào đó sẽ bị che mờ bởi nỗi sợ rằng họ sẽ đánh mất nguồn vui của mình. Còn các nhà Khắc kỷ thì đã có một chiến lược ba phần để hạn chế nỗi sợ này đến mức tối thiểu hoặc tránh được nó hoàn toàn.

Đầu tiên, họ sẽ cố hết sức để tận hưởng những thứ không ai có thể tước đoạt của họ, đáng chú ý nhất là cá tính của họ. Về vấn đề này, ta hãy xem lời bình luận của Marcus rằng nếu chúng ta trở thành nạn nhân của một thảm họa, chúng ta vẫn có thể mừng vui trước sự thực rằng nó không thể làm ta cay đắng, nhờ có tính cách mà ta đang sở hữu.

Vả lại, khi họ tận hưởng những thứ mà một ngày nào đó có thể bị lấy đi - các nhà Khắc kỷ, như ta đã thấy, không chống lại điều này - họ đồng thời sẽ chuẩn bị cho sự ra đi của những điều đó. Cụ thể theo các nhà Khắc kỷ, như một phần của việc thực hành tưởng tượng tiêu cực của chúng ta, chúng ta cần ghi nhớ rằng, bất cứ thứ gì mà ta đang hưởng thụ chỉ là một điều ngẫu nhiên may mắn, rằng

thú vui của chúng ta về thứ gì đó có thể kết thúc đột ngột, và chúng ta có thể không bao giờ còn cơ hội tận hưởng lại điều đó nữa. Nói cách khác, chúng ta cần học cách tận hưởng mọi thứ mà không có cảm giác mình đáng được hưởng chúng và không bám chấp vào chúng.

Cuối cùng, các nhà Khắc kỷ thận trọng tránh trở thành “người sành sỏi” theo nghĩa xấu nhất của từ này - tức là trở thành những người không thể tận hưởng được bất cứ thứ gì khác ngoại trừ những thứ “tốt nhất, cao cấp nhất”. Kết cục là, họ sẽ có khả năng thưởng thức những điều dễ dàng có được. Họ sẽ luôn ghi nhớ lời nhận xét của Seneca rằng mặc dầu “để có được bất cứ điều gì anh muốn không lệ thuộc vào quyền năng của bất kỳ ai”, việc “không mong ước những gì mình không có, mà vui vẻ tận dụng những gì đến với mình” là nằm trong khả năng của mỗi người. Vì thế, nếu cuộc đời lấy đi một nguồn vui của họ, người Khắc kỷ sẽ nhanh chóng tìm thấy một nguồn vui khác thay thế: Niềm vui Khắc kỷ không giống như niềm vui của người sành sỏi, mà có thể chuyển đổi. Theo chiều hướng này, hãy nhớ là khi Seneca và Musonius bị đày ra đảo, thay vì để bản thân rơi vào tuyệt vọng trầm cảm, họ bắt tay vào nghiên cứu môi trường sống mới của mình.

Bởi vì họ học được cách thưởng thức những thứ dễ dàng đạt được hoặc những thứ không ai có thể lấy đi của họ, các nhà Khắc kỷ sẽ thấy cuộc đời có nhiều thứ để vui hưởng. Kết quả là họ có thể khám phá ra họ thích thú với con người mà họ đang là, sống cuộc đời họ đang sống, trong vũ trụ mà họ đang cư ngụ. Tôi xin nói thêm rằng, đây không phải là một thành tựu tầm thường chút nào.

Người Khắc kỷ cũng nhận thấy bên cạnh việc tận hưởng mọi thứ trong cuộc đời, họ cũng biết tri ân vì mình vẫn còn sống; nói cách khác là bản thân niềm vui. Nhà hiền triết Khắc kỷ rõ ràng có thể trải nghiệm niềm vui này mọi lúc mọi nơi. Với những ai thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ mà chưa hoàn hảo thì sẽ không thể trải nghiệm được kiểu niềm vui này; thay vào đó, niềm vui mà chúng ta trải nghiệm, nói một cách dễ hiểu, là có tính gián đoạn, không liên tục. Song nó

vẫn sẽ lớn hơn rất nhiều so với niềm vui mà ta từng trải qua trước đây - một lần nữa, thành quả không hề tầm thường chút nào.

Khi nào chúng ta nên bắt đầu thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ? Epictetus cho rằng tốt nhất là nên bắt đầu ngay và luôn. Ông nói, chúng ta không còn là con nít nữa, nhưng ta cứ hay lần lữa. Cứ tiếp tục như vậy rồi một ngày nào đó chúng ta sẽ nhận ra mình đã già mà vẫn chưa có được một triết lý sống - và kết quả là chúng ta lãng phí cuộc đời mình. Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, ông nói thêm, giống như rèn luyện cho kỳ thi Olympics nhưng với một điểm khác biệt quan trọng: Trong khi các cuộc thi Olympic mà chúng ta tập luyện sẽ được tổ chức vào một ngày nào đó trong tương lai, thì cuộc thi mà cuộc đời của chúng ta tổ chức đã bắt đầu rồi đó. Vì vậy, thời gian của chúng ta rất quý giá, không thể trì hoãn việc luyện tập được đâu; chúng ta phải bắt đầu ngay hôm nay.

## **PHẦN BỐN**

# **CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ TRONG CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI**

## Sự suy tàn của chủ nghĩa Khắc kỷ

---

Marcus Aurelius là một triết gia khắc kỷ và đồng thời cũng là Hoàng đế La Mã, người đàn ông quyền lực nhất thế giới phương Tây. Sự kết hợp này của triết học và chính trị có thể mang lại nhiều lợi ích cho chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng như chúng ta đã thấy, ông không tìm cách cải đạo, thay đổi người dân La Mã đi theo triết học. Vì thế, Marcus trở thành, theo lời của nhà sử học thế kỷ 19 W. E. H. Lecky, “đại diện cuối cùng và hoàn hảo nhất của chủ nghĩa Khắc kỷ La Mã”. Sau cái chết của ông, chủ nghĩa Khắc kỷ rơi vào cuộc khủng hoảng mà từ đó đến giờ nó vẫn chưa hồi phục.

Cũng như với bất cứ hiện tượng xã hội phức tạp nào, có nhiều yếu tố đằng sau sự suy tàn này. Chẳng hạn, Lecky (tôi được biết quan điểm của ông không còn được ủng hộ nữa) cho rằng tình trạng tham nhũng và suy đồi ngày càng gia tăng ở xã hội La Mã khiến cho chủ nghĩa Khắc kỷ - như chúng ta thấy, vốn đòi hỏi khả năng kiểm soát bản thân rất lớn - trở nên kém hấp dẫn với người dân La Mã. Nhà cổ điển M. L. Clarke đưa ra một lời giải thích khác: theo ông, chủ nghĩa Khắc kỷ suy tàn một phần vì thiếu những giáo viên dạy chủ nghĩa Khắc kỷ cuốn hút sau cái chết của Epictetus. Người có thể mô tả mạch lạc các nguyên tắc của một thứ triết lý không thiếu, nhưng một trong những điều tạo nên sức sống của chủ nghĩa Khắc kỷ lại nằm ở những giảng viên của nó. Ví dụ như Musonius và Epictetus, bên cạnh việc có thể giải thích rõ ràng về chủ nghĩa Khắc kỷ, họ còn là hiện thân của học thuyết này. Họ là bằng chứng sống cho thấy việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ mang lại nhiều lợi ích. Khi chủ nghĩa Khắc kỷ được dạy bởi người phàm, những học sinh tiềm năng sẽ rất khó mà bị cuốn theo nó.

Chủ nghĩa Khắc kỷ cũng bị suy yếu bởi sự trỗi dậy của Ki-tô giáo, một phần vì những tuyên bố của Ki-tô giáo cũng giống với chủ nghĩa Khắc kỷ. Chẳng hạn, các nhà Khắc kỷ nói rằng các vị Thần đã tạo ra loài người, quan tâm đến hạnh phúc của con người và ban cho anh ta một phẩm chất thần thánh (khả năng suy luận); Ki-tô giáo tuyên bố rằng Chúa tạo ra loài người, quan tâm đến anh ta theo một cách rất riêng, và ban cho anh ta một yếu tố thiêng liêng (một linh hồn). Cả chủ nghĩa Khắc kỷ và Ki-tô giáo đều bắt buộc con người vượt qua những ham muốn không lành mạnh và theo đuổi đức hạnh. Và lời khuyên của Marcus rằng chúng ta phải “yêu thương nhân loại” chắc chắn đã được nhắc tới trong Ki-tô giáo.

Bởi vì những điểm tương đồng này, các nhà Khắc kỷ và các tín đồ đạo Ki-tô lâm vào cảnh ganh đua nhau để thu hút các môn đồ tiềm năng. Tuy nhiên, trong cuộc cạnh tranh này, Ki-tô giáo có một lợi thế lớn hơn so với chủ nghĩa Khắc kỷ: Nó hứa hẹn không chỉ một cuộc sống sau khi chết mà còn là một thế giới bên kia nơi con người sẽ được hạnh phúc mãi mãi. Mặt khác, các nhà Khắc kỷ cho rằng có thể có kiếp sau nhưng không chắc chắn về điều đó, và nếu quả thực có cuộc sống sau khi chết thì các triết gia Khắc kỷ cũng không chắc nó sẽ trông như thế nào.

Kể từ sau cái chết của Marcus, chủ nghĩa Khắc kỷ dần trở nên mờ nhạt, chỉ thỉnh thoảng mới xuất hiện le lói trở lại. Chẳng hạn, vào thế kỷ XVII, René Descartes tỏ lộ khuynh hướng Khắc kỷ của ông trong *Discourse on Method* (Bài giảng về Phương pháp). Có lúc ông mô tả về các câu châm ngôn rằng, nếu tuân theo chúng, ông sẽ được sống hạnh phúc nhất có thể. Câu thứ ba trong số các câu châm ngôn đó có thể được lấy từ câu của Epictetus: “Luôn luôn tìm cách chiến thắng bản thân tôi thay vì chiến thắng số phận, luôn tìm cách thay đổi những ham muốn của tôi thay vì thiết lập trật tự, và đại thể thì tin rằng chẳng có thứ gì hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta ngoại trừ những ý nghĩ của ta, bởi thế, sau khi chúng ta đã cố gắng hết sức để thay đổi các vấn đề bên ngoài, những gì còn phải làm là hoàn toàn bất khả thi, ít nhất là ở mức độ chúng ta

quan ngại.” (Nhân thể, hãy lưu ý rằng nội tại hóa mục tiêu trong lời khuyên của Descartes mang hàm ý là làm hết sức mình).

Vào thế kỷ 19, ảnh hưởng của phái Khắc kỷ có thể được tìm thấy ở các tác phẩm của triết gia người Đức Arthur Schopenhauer; các bài tiểu luận của ông *Wisdom of Life* (Trí tuệ cuộc sống) và *Counsels and Maxims* (Khuyên nhủ và phương châm), dù không thể hiện rõ ràng khuynh hướng Khắc kỷ, nhưng mang màu sắc Khắc kỷ rõ rệt. Đồng thời, băng qua Đại Tây Dương, ảnh hưởng của chủ nghĩa Khắc kỷ có thể được tìm thấy trong các tác phẩm của các triết gia trường phái siêu nghiệm New England. Ví dụ, Henry David Thoreau, dù không trực tiếp đề cập đến chủ nghĩa Khắc kỷ hay bất kỳ triết gia Khắc kỷ vĩ đại nào trong kiệt tác *Walden* của ông, nhưng với những người biết mình cần tìm kiếm thứ gì, ảnh hưởng của phái Khắc kỷ vẫn luôn hiện diện. Thoreau rất thẳng thắn trong *Journal*. Chẳng hạn, ông viết thế này “Triết gia Khắc kỷ Zeno cũng hoàn toàn ở trong mối tương quan với thế giới giống như tôi lúc này vậy.”

Giống như các nhà Khắc kỷ, Thoreau cũng quan tâm đến việc phát triển một triết lý sống. Theo học giả nghiên cứu về Thoreau, Robert D. Richardson, “Ông lúc nào cũng đau đầu một câu hỏi thực tế, làm thế nào tôi có thể sống tốt nhất cuộc sống hằng ngày của mình?” và cuộc đời ông có thể được xem như, Richardson cho hay, “một nỗ lực liên tục để tìm ra ý nghĩa thực tế cụ thể của tư tưởng Khắc kỷ mà những quy luật chi phối thiên nhiên cũng chi phối cả con người nữa.” Thoreau đến đầm Walden để thực hiện thử nghiệm kéo dài hai năm nổi tiếng của ông về lối sống tối giản, chủ yếu để ông có thể trau chuốt triết lý sống của mình và bằng cách ấy tránh sống lầm lỗi: ông nói với chúng ta, động cơ chính của ông khi chuyển đến sống ở Walden là vì ông sợ rơi vào tình huống “khi sắp chết tôi mới nhận ra mình chưa từng sống.”

Một số bạn hữu và hàng xóm của ông, có thể hoặc không nhận ra ông bị cuốn hút theo chủ nghĩa Khắc kỷ, đã buộc tội Thoreau là kẻ vô cảm - tức là người không cảm xúc và khắc nghiệt. Richardson cho rằng những cáo buộc này là thiếu cơ sở. Dù những người xung quanh ông chưa thấy rõ, Thoreau dường như đã trải nghiệm được

thứ niềm vui mà các nhà Khắc kỷ truy cầu. Do đó, chúng ta thấy Thoreau tuyên bố rằng “chắc chắn niềm vui là trạng thái của cuộc sống.” Còn cuốn *Journal* của Thoreau, Richardson nhận xét, “chứa đầy những bình luận phản ánh sự thích thú, niềm khao khát trải nghiệm, sự nhạy bén của các giác quan của ông ấy, niềm vui tột đỉnh vì còn được sống.”

Trong suốt thế kỷ 20, chủ nghĩa Khắc kỷ là một học thuyết bị lãng quên. Thật vậy, theo triết gia Martha Nussbaum, các nhà triết học thế kỷ 20, ở cả châu Âu và Bắc Mỹ, ít dùng đến triết lý Khắc kỷ và những triết lý Hy Lạp khác - có thể là chủ nghĩa Khoái lạc và chủ nghĩa Yếm thế - hơn “hầu hết các triết học ở phương Tây kể từ thế kỷ thứ tư TCN”. Đến đầu thiên niên kỷ, đối với đa số mọi người, chủ nghĩa Khắc kỷ là một thứ triết lý sống không có triển vọng gì. Bởi một lẽ, họ thấy không cần thiết phải sống theo một triết lý. Và những người đã giác ngộ đang kiếm tìm một triết lý sống hiếm khi nào xem chủ nghĩa Khắc kỷ là một ứng viên khả thi. Họ tin chắc rằng mình biết chủ nghĩa Khắc kỷ là gì: Một học thuyết mà môn đồ của nó toàn là những kẻ buồn tẻ, khắc nghiệt và vô cảm. Có điên mới tham gia vào một nhóm như thế.

Nếu cuốn sách này đã hoàn thành nhiệm vụ của nó, bạn đọc sẽ nhận ra mình đã hiểu sai một cách tai hại đặc điểm này của chủ nghĩa Khắc kỷ. Các nhà Khắc kỷ không hề vô cảm, khắc nghiệt! Cũng như cuộc sống của họ không hề u ám, sâu thẳm! Quả thực, họ có nhiều khả năng trải nghiệm niềm vui hơn đa số người bình thường.

Tuy nhiên, nhận thức này hiếm khi đủ để vượt qua mối ác cảm của nhiều người đối với chủ nghĩa Khắc kỷ. Ngay cả khi họ công nhận rằng các nhà Khắc kỷ là những người đầy đủ chức năng, có khả năng tận hưởng niềm vui và xứng đáng nhận được sự ngưỡng mộ của chúng ta, họ vẫn giữ một thái độ ác cảm nhất định đối với học thuyết này. Bây giờ chúng ta hãy cùng tìm hiểu một vài nguyên do khiến con người hiện đại giữ thái độ ác cảm đối với chủ nghĩa Khắc kỷ, bắt đầu với lập luận rằng nếu tâm lý học hiện đại là đúng, chủ nghĩa Khắc kỷ là một triết lý sống bị nhiều người hiểu sai.

Các nhà Khắc kỷ có nhiều hiểu biết sâu sắc quan trọng về tâm lý học. Chẳng hạn, họ nhận ra rằng thứ khiến cho những lời lăng mạ gây đau đớn cho ta là do cách chúng ta diễn giải chúng hơn là nằm ở bản thân lời lăng mạ. Họ cũng nhận ra bằng cách dấn thân vào tưởng tượng tiêu cực, chúng ta có thể làm cho bản thân trở nên hạnh phúc với những thứ mà ta đã có và nhờ thế chống lại khuynh hướng tham lam vô độ, không bao giờ thỏa mãn của chúng ta.

Những người chống chủ nghĩa Khắc kỷ có thể thừa nhận rằng đó là những tuệ giác quan trọng, nhưng tiếp tục chỉ ra rất nhiều điều đã xảy ra trong hai thiên niên kỷ kể từ khi các triết gia Khắc kỷ La Mã suy ngẫm về tâm lý con người. Đặc biệt, thế kỷ 20 đã chứng kiến sự chuyển đổi của tâm lý học thành một ngành học hợp thức. Những người chống chủ nghĩa Khắc kỷ có thể bổ sung thêm rằng một trong những khám phá tâm lý quan trọng nhất trong hàng trăm năm qua là nhận ra mối nguy hiểm mà chúng ta đang gây ra cho mình nếu chúng ta cố gắng chế ngự cảm xúc, giống như cách làm của các nhà Khắc kỷ. Thật vậy, quan điểm đồng thuận ở các nhà trị liệu tâm lý là chúng ta nên giữ liên lạc với các cảm xúc của mình: Thay vì tìm cách phủ nhận sự tồn tại của chúng, ta nên suy ngẫm về chúng, và thay vì cố gắng kiềm chế chúng, ta nên xả ra. Và nếu ta thấy mình bị những cảm xúc tiêu cực quấy rầy, ta không nên cố gắng tự mình xử lý chúng mà hãy chia sẻ với một nhà tham vấn tâm lý, bởi vì công việc của họ là thấu hiểu cách tâm trí con người hoạt động.

Để minh họa, ta hãy xem xét về nỗi đau thương. Tâm lý học hiện đại đã chỉ ra (những người chống chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ giải thích) rằng đau thương là một phản ứng hoàn toàn tự nhiên trước một thảm kịch cá nhân. Một người đang đau buồn nên trút nỗi đau của anh ta ra ngoài chứ không nên kìm nén. Nếu anh ta cảm thấy muốn khóc thì anh ta nên khóc. Anh ta nên chia sẻ cảm xúc với bạn bè và người thân và có lẽ nên tìm sự trợ giúp của một chuyên gia tham vấn về nỗi đau, người định kỳ sẽ gặp anh ta, nói chuyện với anh ta về nỗi đau và giúp anh ta vượt qua nó. Nhưng nếu anh ta làm theo lời khuyên của các triết gia Khắc kỷ và cố gắng đè nén nỗi đau của mình, anh ta có thể tránh được nỗi đau buồn trong ngắn hạn, nhưng

anh ta đang tự đưa mình vào tình trạng suy nhược của “nỗi đau bị trì hoãn” nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm sau đó.

Chắc chắn đúng là một số người, trong một số trường hợp nào đó, có thể được hưởng nhiều lợi ích từ tham vấn đau buồn. Tuy nhiên quan điểm đồng thuận giữa các nhà tâm lý học là gần như tất cả mọi người đều thu được lợi ích, và niềm tin này đã làm thay đổi cách mà các nhà chức trách ứng phó với các thảm họa tự nhiên và nhân tạo. Ngày nay, sau khi làm xong những gì cần thiết để cứu sống các nạn nhân, nhà chức trách sẽ nhanh chóng gọi cho các chuyên gia tham vấn về đau thương để giúp đỡ những nạn nhân sống sót sau thảm họa, những người mất người thân trong thảm họa và những người chứng kiến. Chẳng hạn, khi tòa nhà liên bang Alfred P. Murrah ở thành phố Oklahoma bị đánh bom khủng bố năm 1995, giết chết 168 người, một nhóm các chuyên gia tham vấn đau buồn đã đến thành phố để giúp người ta vượt qua nỗi đau. Tương tự vậy, vào năm 1999, khi ba chục người bị bắn bởi hai học sinh hung hãn ở trường trung học Columbine ở Littleton, Colorado, một nhóm các nhà tham vấn đau buồn được cử đến để giúp những học sinh sống sót, cha mẹ họ và các thành viên của cộng đồng ứng phó với đau thương.

Chúng ta học hỏi được nhiều khi đối chiếu những cách ứng phó với thảm họa này với biện pháp mà nhà chức trách ứng phó với thảm họa vào giữa thế kỷ 20. Chẳng hạn, khi một trận lở đất của chất thải từ mỏ than chôn vùi một trường làng ở Aberfan, South Wales, năm 1966, cha mẹ của 116 đứa trẻ bị chết đã phải tự mình đương đầu với nỗi đau thương của họ. Kết quả là nhiều người trong số họ đơn giản là chịu đựng bi kịch này, theo cách nói của người Anh là, tỏ ra mạnh mẽ và giữ kín tâm tư. Vào cuối thế kỷ này, ta khó mà tìm thấy một nhà trị liệu tâm lý nào lại đi khuyên hãy che giấu cảm xúc và tỏ ra mạnh mẽ như một cách phản ứng thích hợp trước thảm kịch.

Để đáp lại lời phê phán nhắm vào tâm lý học Khắc kỷ này, tôi xin nhắc các bạn đọc giả rằng mặc dù trái ngược với tư tưởng đang thịnh hành, các nhà Khắc kỷ không hề ủng hộ chúng ta “chôn chặt”

cảm xúc của mình. Họ khuyên chúng ta thực hiện các biện pháp để ngăn ngừa các cảm xúc tiêu cực và vượt qua chúng khi nỗ lực ngăn ngừa chúng của chúng ta thất bại, nhưng điều này khác hẳn với việc chôn chặt cảm xúc: Nếu chúng ta ngăn ngừa hay vượt qua một cảm xúc, thì trong ta chẳng còn cảm xúc nào nữa để mà chôn giấu.

Cụ thể, giả sử một người Khắc kỷ thấy mình đang khóc than trước sự ra đi của một người thân yêu. Ta cần lưu ý rằng, người Khắc kỷ này sẽ không phản ứng lại bằng cách cố gắng bóp nghẹt nỗi đau trong lòng anh ta - chẳng hạn, bằng cách vờ rằng anh ta không thấy đau buồn hoặc bằng cách nhắm mắt để không rơi lệ. Thay vào đó anh ta sẽ nhớ lại lời nhận xét của Seneca với Polybius rằng khi con người trải qua những thảm kịch cá nhân, cảm thấy đau thương là điều vô cùng tự nhiên. Tuy nhiên, sau cơn suy sụp này, một người Khắc kỷ sẽ cố gắng xua đi những nỗi đau còn sót lại trong anh ta bằng cách tìm kiếm một lời giải thích hoặc giải pháp cho nó. Cụ thể, anh ta sẽ viện dẫn những lập luận mà Seneca sử dụng trong lời an ủi của ông ấy: “Đây có phải là điều mà người đã khuất muốn tôi làm không? Tất nhiên là không! Cô ấy sẽ mong cho tôi được hạnh phúc! Cách tốt nhất để tưởng nhớ cô ấy đó là thôi buồn đau và đứng lên sống tiếp.”

Bởi thương tiếc là thứ cảm xúc tiêu cực, nên người Khắc kỷ chống lại nó. Đồng thời, họ cũng hiểu rằng vì chúng ta là người phạm tục nên một số nỗi đau buồn là không thể tránh khỏi trong cuộc đời, cũng như dăm ba nỗi sợ, một vài nỗi lo, đôi ba cơn giận, ghét bỏ, nhục nhã và ganh tỵ. Mục tiêu của người Khắc kỷ do đó không phải là xóa sạch buồn đau mà là giảm thiểu nó.

Đến đây, một người chống chủ nghĩa Khắc kỷ có thể cho rằng mục tiêu giảm bớt nỗi đau, dù ít sai hơn mục tiêu đè nén nó, nhưng vẫn sai lầm. Theo các chuyên gia tham vấn tâm lý, chúng ta nên vượt qua nỗi đau của mình. Đúng là cố gắng tìm kiếm một lời giải thích hay giải pháp để thoát khỏi nỗi đau buồn là một cách để vượt qua nó, nhưng có một cách tốt hơn là thử suy ra từ chính bản thân ta đủ loại hành vi liên quan đến nỗi đau buồn; chẳng hạn, chúng ta có thể cố gắng khóc một trận đã đời mặc dù ta không cảm thấy

muốn khóc. Chúng ta cũng có thể cố gắng tâm sự với người khác về nỗi đau của ta, mặc dù ta vốn không quen với kiểu chia sẻ cảm xúc này. Quan trọng nhất, nếu nỗi đau của chúng ta quá lớn, chúng ta sẽ tìm kiếm sự hỗ trợ của một nhà tham vấn nỗi buồn đau để giúp chúng ta trong quá trình vượt qua nó.

Để đáp lại điều này, tôi sẽ thách thức tư tưởng tâm lý hiện tại về cách thức tốt nhất để ứng phó với các cảm xúc của chúng ta. Cụ thể, tôi sẽ chất vấn lời tuyên bố của nhiều nhà trị liệu tâm lý rằng con người không được trang bị tốt để tự mình ứng phó với nỗi đau buồn của họ. Tôi cho rằng con người không mong manh dễ vỡ, mà thực tế tinh thần họ kiên cường hơn các nhà trị liệu tưởng.

Để hiểu lý do tại sao tôi nói điều này, chúng ta hãy hướng sự chú ý đến thảm họa Aberfan. Những bậc cha mẹ có con bị chôn sống trong trận lở đất ở Aberfan trải qua một thảm kịch cá nhân đau xót mà không hề nhận được sự hỗ trợ của chuyên gia sau đó. Theo quan điểm đồng thuận của các tâm lý gia ngày nay, không nhận được sự tham vấn tâm lý lẽ ra nên biến những bậc cha mẹ đó thành người dễ suy sụp tinh thần. Nhưng sự thật là tự họ đã có cách ứng phó phi thường trước thương đau. Nói cách khác, kỹ thuật che giấu nỗi buồn/tỏ vẻ mạnh mẽ dường như đã giúp họ rất nhiều.

Thêm một ví dụ khác về những hậu quả khi tự mình đối phó với những cảm xúc tiêu cực, hãy xem xét tình cảnh khốn khổ của người dân Anh trong Thế chiến thứ hai. Khi chiến tranh nổ ra, các nhà tâm lý lo ngại rằng các bệnh viện tâm thần sẽ quá tải những thương dân không có khả năng đương đầu với sự khủng khiếp của chiến tranh. Nhưng hóa ra người Anh thừa khả năng tự lo liệu cho mình, về mặt tâm lý mà nói: Không có sự thay đổi về tỷ lệ mắc bệnh tâm thần. Khi thiếu các nhà tham vấn đau thương chuyên nghiệp, người dân Anh không còn lựa chọn nào khác ngoài tự mình đương đầu với gian nan thử thách bằng tinh thần Khắc kỷ, và đối với họ, tự trị liệu cho mình bằng chủ nghĩa Khắc kỷ đã chứng tỏ là mang lại thành công lớn.

Đã đủ tệ rồi nếu như tham vấn về nỗi đau buồn không đạt hiệu quả. Nhưng trong một số trường hợp, việc tham vấn kiểu như vậy

có vẻ như chỉ tăng cường và kéo dài nỗi sầu khổ của con người; nói cách khác, nó chỉ làm tình hình tệ đi. Một nghiên cứu về tính hiệu quả của tham vấn đau buồn đã kiểm tra các bậc cha mẹ có con chết vì Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh. Nó so sánh những bậc cha mẹ cố gắng vượt qua mất mát của họ, theo các nguyên tắc của phương pháp trị liệu nỗi đau, với các bậc cha mẹ không làm theo liệu pháp này. Ba tuần sau cái chết của con họ, các bậc cha mẹ trong nhóm đầu tiên đã trải qua nhiều đau khổ hơn so với cha mẹ trong nhóm thứ hai, và thậm chí sau mười tám tháng, các bậc cha mẹ trong nhóm đầu tiên còn tệ hơn các bậc cha mẹ trong nhóm hai, về mặt tâm lý. Kết luận rõ ràng rút ra từ nghiên cứu này đó là “cưỡng ép nỗi buồn” theo các nguyên tắc của trị liệu nỗi đau, thay vì chữa lành nỗi đau, có thể trì hoãn quá trình chữa lành tự nhiên; xét về mặt tâm lý, nó tương đương với việc chọc vào vết thương. Nhân tiện, nghiên cứu tương tự tập trung vào những người sống sót sau thảm họa diệt chủng, phụ nữ trẻ bị lạm dụng và bạo tình của những người đàn ông chết vì AIDS và đã thu được kết quả tương tự.

Nhưng còn việc trì hoãn nỗi đau thì sao? Nếu chúng ta rút ngắn quá trình đau buồn, chẳng phải chúng ta đang đặt mình vào tình trạng đau buồn nhiều hơn về sau? Các chuyên gia tâm lý đều đồng lòng nhất trí rằng hiện tượng trì hoãn nỗi đau là có thật. Tôi có đang cho rằng họ sai không?

Thật sự là vậy. Khái niệm *trì hoãn nỗi buồn* có vẻ như xuất hiện lần đầu tiên trong một bài báo có tựa đề “The Absence of Grief,” (Sự vắng mặt của nỗi đau) được viết vào năm 1937, tác giả là bác sĩ tâm thần Helene Deutsch. Bà cho rằng những ai không cảm thấy đau thương sau khi trải qua một mất mát cá nhân thì sau đó sẽ kích hoạt một cơn đau buồn bị trì hoãn - trở nên “rõ ràng và mãnh liệt như thể nỗi mất mát chỉ mới xảy ra.” Thật không may, Deutsch không nỗ lực để kiểm chứng lý thuyết của bà ấy bằng thực nghiệm. Về sau, các nhà nghiên cứu đã cố gắng để kiểm tra điều đó nhưng đều thất vọng: Các trường hợp trì hoãn nỗi buồn dường như rất hiếm gặp.

Nói chung, nhà tâm thần học Sally Satel và nhà triết học Christina Hoff Sommers, trong một cuốn sách thách thức một vài khía cạnh của trị liệu tâm lý thời hiện đại, viết rằng, “Các phát hiện gần đây cho rằng tính trầm lặng và đè nén cảm xúc, thay vì gây nguy hại cho sức khỏe mạnh về tâm lý của con người, có thể là lành mạnh và linh động. Đối với nhiều người có cá tính, sự tập trung quá mức vào việc xem xét nội tâm và giải bày tâm sự chỉ khiến họ thêm náo nức. Những nạn nhân của mất mát và bị kịch có những cách phản ứng rất khác nhau: Một số người nhận được lợi ích từ việc can thiệp trị liệu; phần lớn thì không và họ cũng không nên bị các chuyên gia về sức khỏe tinh thần ép buộc đi theo cách phản ứng đúng đắn về cảm xúc. Các nhà tham vấn về sang chấn tâm lý và đau thương đã mắc sai lầm rất lớn về phương diện này.” Các tác giả này nói thêm rằng họ bác bỏ học thuyết, hiện đang được chấp nhận rộng rãi, rằng “tự do cởi mở cảm xúc là điều thiết yếu cho sức khỏe tinh thần.”

Tóm lại, mặc dù lời khuyên của các nhà Khắc kỷ về cách xử lý những cảm xúc tiêu cực là lỗi thời, dù sao đi nữa nó vẫn sẽ là lời khuyên hữu ích. Theo Seneca, “Một người sẽ mãi khốn khổ chừng nào anh ta còn tự thuyết phục mình tin vào điều đó.” Do đó ông ấy khuyên chúng ta “chấm dứt việc phàn nàn về những khổ đau trong quá khứ và dẹp hết tất cả những lối nói kiểu như thế này “Trên đời này không có ai khổ bằng tôi. Cõi đời này có khổ đau gì, tai họa gì tôi cũng đều ném đủ cả!” Rốt cuộc thì, bạn dựa vào đâu để tin rằng “chỉ vì bạn từng một lần không hạnh phúc, cả đời bạn sẽ không hạnh phúc?”

Chính trị thời hiện đại đưa ra một trở ngại khác cho việc chấp nhận chủ nghĩa Khắc kỷ. Thế giới này đầy rẫy những chính trị gia bảo với chúng ta rằng nếu đời ta bất hạnh thì đấy chẳng phải lỗi do ta. Trái lại, bất hạnh của chúng ta là do những việc mà chính phủ đã làm với chúng ta hoặc không làm cho ta. Những công dân chúng ta trong công cuộc mưu cầu hạnh phúc được khuyến khích sử dụng chính trị hơn là triết học. Chúng ta được động viên đi biểu tình trên phố hay viết thư cho đại biểu quốc hội thay vì đọc sách của Seneca hay Epictetus. Đáng lưu ý hơn, chúng ta được khích lệ bầu cho ứng

viên nào tuyên bố họ có khả năng làm chúng ta hạnh phúc, bằng cách khéo léo sử dụng quyền lực của chính phủ.

Tất nhiên các triết gia Khắc kỷ phản đối lối suy nghĩ đó. Họ tin chắc rằng thứ đứng giữa đa số chúng ta và hạnh phúc không phải là chính phủ hay xã hội, mà là những thiếu sót, khiếm khuyết trong triết lý sống của chúng ta - hoặc do chúng ta không hề có một triết lý sống nào. Đành rằng chính phủ và xã hội định đoạt, ở một mức độ đáng kể, những hoàn cảnh sống bên ngoài của ta, nhưng các nhà Khắc kỷ hiểu rằng thực sự chỉ có một mối quan hệ lỏng lẻo giữa hoàn cảnh bên ngoài với mức độ hạnh phúc của chúng ta. Cụ thể là, một ai đó bị đẩy ra hoang đảo hoàn toàn có thể sống hạnh phúc hơn một người đang sống cuộc đời nhung lụa xa hoa.

Các nhà Khắc kỷ hiểu rằng chính phủ có thể gây tổn hại đến công dân của họ; quả thực, các nhà Khắc kỷ La Mã như ta đã thấy, thường không may khi bị trừng phạt bất công bởi nhà cầm quyền. Các nhà Khắc kỷ cũng đồng ý rằng các nhà cải cách xã hội thời hiện đại chúng ta có bốn phen đấu tranh chống lại sự bất công xã hội. Điểm khác biệt giữa họ với các nhà cải cách xã hội hiện đại nằm ở sự thông hiểu của họ về tâm lý con người. Cụ thể là, các nhà Khắc kỷ không nghĩ rằng việc con người tự xem bản thân mình là nạn nhân của xã hội - hay nạn nhân của bất cứ thứ gì - là một điều tốt. Nếu bạn xem mình là nạn nhân, bạn sẽ không thể có được cuộc sống tốt đẹp; tuy nhiên nếu bạn từ chối coi mình là nạn nhân - nếu bạn không cam chịu để cho cái tôi bên trong bạn bị khuất phục bởi hoàn cảnh bên ngoài - bạn có khả năng có được một cuộc sống tốt, bất kể hoàn cảnh bên ngoài biến đổi ra sao. (Đặc biệt, các nhà Khắc kỷ cho rằng con người ta có khả năng giữ được sự bình thản mặc cho việc bị trừng phạt vì nỗ lực sửa đổi xã hội của anh ta.)

Những người khác có thể có khả năng ảnh hưởng đến cách bạn sống và thậm chí chuyện sống chết của bạn, nhưng theo các nhà Khắc kỷ, họ không có khả năng hủy hoại cuộc sống của bạn. Chỉ bạn mới có khả năng hủy hoại nó, bởi vì bạn không sống theo những giá trị đúng đắn.

Các nhà Khắc kỷ tin vào cải cách xã hội, nhưng họ cũng tin vào sự biến chuyển của cá nhân. Chính xác hơn, họ tin rằng bước đầu tiên để thay đổi một xã hội thành một nơi mà mọi người có cuộc sống tốt đẹp là dạy cho người dân cách làm hạnh phúc của họ càng ít phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài càng tốt. Bước thứ hai để thay đổi một xã hội là thay đổi hoàn cảnh bên ngoài của con người. Các nhà Khắc kỷ sẽ nói thêm là nếu chúng ta không chuyển hóa được bản thân mình thì bất kể chúng ta thay đổi xã hội mà ta đang sống nhiều ra sao, chúng ta cũng khó mà có được một cuộc đời tốt đẹp.

Nhiều người từng tin rằng hạnh phúc là một thứ gì đó mà người khác, một nhà trị liệu tâm lý hay một chính trị gia, phải trao cho chúng ta. Chủ nghĩa Khắc kỷ phản đối quan điểm này. Nó dạy chúng ta rằng ta phải chịu trách nhiệm cho hạnh phúc cũng như bất hạnh của bản thân. Nó cũng dạy chúng ta rằng chỉ khi nào chúng ta chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của mình thì chúng ta mới có cơ hội đạt được nó. Đây chắc chắn là một thông điệp mà nhiều người, từng bị nhồi sọ bởi các nhà trị liệu và chính trị gia, không muốn nghe.

Nếu tâm lý học hiện đại và chính trị từng đối xử thiếu tử tế với chủ nghĩa Khắc kỷ, thì triết học hiện đại cũng đang làm như vậy. Trước thế kỷ 20, những người đã tiếp xúc với triết học có lẽ đã đọc về các nhà Khắc kỷ. Nhưng trong thế kỷ 20, các nhà triết học không chỉ mất hứng thú với chủ nghĩa Khắc kỷ mà còn chẳng buồn chú ý đến các triết lý về cuộc sống nói chung. Kinh nghiệm của tôi cho thấy, người ta có thể dành một thập kỷ để tham dự các lớp triết học mà không cần đọc về các triết gia Khắc kỷ và không bỏ thời gian để xem xét các triết lý về cuộc sống, hướng chỉ là đi theo một triết lý sống.

Một lý do khiến các nhà triết học mất hứng thú với chủ nghĩa Khắc kỷ là bởi sự hiểu biết của họ. Trong những thập kỷ đầu của thế kỷ 20, nhiều nan đề triết học truyền thống nảy sinh do cách sử dụng ngôn ngữ tùy tiện, cầu thả của chúng ta. Từ đây suy ra bất cứ ai muốn giải quyết các nan đề của triết học thì không phải bằng cách quan sát loài người (như các triết gia Khắc kỷ hay làm) mà bằng

cách suy nghĩ rất cẩn thận về ngôn ngữ và cách sử dụng nó. Và cùng với việc ngày càng chú trọng phân tích ngôn ngữ, trong giới các nhà triết học đã xuất hiện một niềm tin rằng khuyên bảo con người nên sống thế này thế kia đơn giản không phải là công việc của triết học.

Nếu bạn đến gặp Epictetus và nói, “Tôi muốn sống một cuộc đời tốt đẹp. Tôi nên làm gì?” ông ấy sẽ có một câu trả lời dành cho bạn: “Sống thuận theo tự nhiên.” Sau đó ông ấy sẽ giải thích rất chi tiết cho bạn cách thực hiện việc này. Ngược lại, nếu bạn tìm đến một triết gia phân tích ở thế kỷ 20 và cũng hỏi câu tương tự, ông ấy có thể sẽ đáp lại không phải bằng cách trả lời câu hỏi bạn đưa ra mà bằng cách phân tích bản thân câu hỏi: “Câu trả lời cho câu hỏi của bạn phụ thuộc vào định nghĩa của bạn như thế nào là ‘một cuộc đời tốt đẹp, đến lượt nó lại phụ thuộc vào cách mà bạn cắt nghĩa thế nào là ‘tốt đẹp’ và ‘một cuộc đời’.” Sau đó ông ấy có thể giải thích tường tận cho bạn tất cả những điều mà bạn muốn nói khi hỏi làm thế nào để sống một cuộc đời tốt đẹp và lý giải tại sao từng ý lại rối rắm về mặt lô-gic. Kết luận của ông ấy: Thật vô nghĩa khi đặt câu hỏi làm thế nào để sống một cuộc đời tốt đẹp. Khi triết gia này nói xong, bạn có thể bị ấn tượng trước năng lực phân tích triết học của ông ta, nhưng bạn cũng có thể rút ra kết luận, với lý do chính đáng, rằng bản thân ông ta cũng đang thiếu một triết lý sống chặt chẽ, nhất quán.

Một điều cuối cùng nhưng khá cam go để con người thời hiện đại chấp nhận chủ nghĩa Khắc kỷ nằm ở mức độ kiểm soát bản thân mà nó yêu cầu. Chúng ta có phát hiện ra lòng ham muốn danh tiếng trong mình hay không? Theo các nhà Khắc kỷ, chúng ta nên dập tắt ham muốn này. Chúng ta thấy mình đang khao khát sở hữu một căn biệt thự với đầy món đồ nội thất cao cấp? Các nhà Khắc kỷ cho rằng nếu khôn ngoan thì chúng ta nên biết hài lòng với một lối sống đơn giản. Và bên cạnh việc chế ngự được ham muốn đối với danh vọng và tài sản, các nhà Khắc kỷ muốn chúng ta gạt bỏ những ham muốn cá nhân khác qua một bên để có thể thực hiện các bổn phận phục vụ đồng loại. Như ta đã thấy, họ là một nhóm người sống có trách nhiệm; không giống như nhiều người thời hiện đại, các nhà Khắc kỷ

tin chắc rằng trong cuộc sống, có một thứ gì đó còn lớn lao hơn cả bản thân họ.

Nhiều người sau khi được biết rằng chủ nghĩa Khắc kỷ đòi hỏi sự kiểm soát bản thân, họ sẽ gạt phăng thứ triết lý này. Bởi họ cho rằng, nếu bạn không có được thứ mà bạn muốn thì bạn rõ ràng sẽ không vui nổi. Vì thế, cách tốt nhất để có được hạnh phúc là có được thứ mình muốn, và cách tốt nhất để có được thứ bạn muốn là bằng chiến lược ba giai đoạn: Đầu tiên, bạn cần kiểm kê lại tất cả những ham muốn đang ẩn nấp trong tâm trí; thứ hai, vạch ra một kế hoạch để đáp ứng những ham muốn đó; và thứ ba, thực hiện kế hoạch đó. Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ khuyến nghị chúng ta làm ngược lại. Trong một số trường hợp, họ khuyên chúng ta hãy dập tắt thay vì thỏa mãn những ham muốn của mình, và trong những trường hợp khác, họ khuyên ta làm những việc mà ta không muốn làm, vì chúng ta có bổn phận phải thực hiện chúng. Nói cách khác, chủ nghĩa Khắc kỷ nghe giống như một công thức chắc chắn cho sự bất hạnh.

Mặc dù chiến lược đạt được hạnh phúc bằng cách nỗ lực để có được bất cứ thứ gì mà ta muốn rõ ràng được nhiều người sử dụng xuyên suốt lịch sử và khắp các nền văn hóa, nhưng nó có một nhược điểm quan trọng, vì những người thâm trầm trong lịch sử và ở khắp các nền văn hóa đã ngộ ra: Đối với mỗi ham muốn mà chúng ta tìm cách thỏa mãn theo chiến lược này, một ham muốn mới sẽ xuất hiện thế chỗ cho ham muốn cũ trong tâm trí ta. Điều này có nghĩa là cho dù chúng ta cố gắng đến mức nào để thỏa mãn các ham muốn của mình, nó vẫn chẳng giúp chúng ta thỏa mãn là bao so với việc ta không thỏa mãn chúng. Nói cách khác, chúng ta vẫn cảm thấy bất mãn.

Một cách tốt hơn nhiều, mặc dầu khó nhận ra, để đạt được sự thỏa mãn, không phải bằng cách cố gắng thỏa mãn mọi ham muốn, mà là cố gắng làm chủ ham muốn. Cụ thể là, chúng ta cần thực hiện các phương pháp nhằm làm chậm quá trình hình thành ham muốn trong chúng ta. Thay vì cố gắng đáp ứng bất cứ ham muốn nào xuất hiện trong đầu mình, chúng ta cần nỗ lực ngăn chặn sự hình thành

của những ham muốn nào đó và tiêu diệt nhiều ham muốn đã được tạo ra. Và thay vì muốn những thứ mới, ta cần tập cho mình yêu thích những thứ ta đã có.

Đây là những việc mà các triết gia Khắc kỷ khuyên chúng ta nên làm. Đành rằng việc trở thành một người Khắc kỷ yêu cầu chúng ta có khả năng kiểm soát bản thân và chúng ta cần hy sinh để thực hiện các bổn phận của mình, nhưng các nhà Khắc kỷ cho rằng chúng ta có nhiều khả năng đạt được hạnh phúc bằng cách đi theo con đường này hơn là dành những năm tháng cuộc đời mình để cố gắng thỏa mãn bất kỳ ham muốn nào đột ngột hiện lên trong đầu như phần lớn mọi người.

Khi nói về điều này, tôi xin bổ sung thêm rằng từ hy sinh mà tôi vừa dùng chưa hoàn toàn chuẩn xác. Các nhà Khắc kỷ, trong khi đang thực hiện trách nhiệm xã hội của họ, sẽ không xem đó là sự hy sinh. Nhờ thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, lý tưởng nhất là họ sẽ muốn làm những việc mà bổn phận xã hội đòi hỏi họ thực hiện. Nếu bạn thấy điều này có vẻ lạ lùng, thì hãy nghĩ về những bổn phận liên quan đến việc nuôi dạy con cái. Các bậc cha mẹ làm rất nhiều cho con họ, nhưng bố mẹ Khắc kỷ - và theo tôi, các bậc phụ huynh tốt nói chung - sẽ không coi việc nuôi dạy con cái là một gánh nặng đòi hỏi sự hy sinh vô tận; thay vào đó, họ nghĩ thật tuyệt vời làm sao khi có con và có thể tạo ra một sự khác biệt tích cực trong cuộc sống của con trẻ.

Như tôi đã nói, không chỉ có mỗi mình các nhà Khắc kỷ tuyên bố rằng hy vọng tốt nhất của chúng ta để có được hạnh phúc không phải là sống một cuộc đời buông thả, nuông chiều bản thân, mà là sống một cuộc đời tự kỷ luật, và ở một mức độ nào đó là với tinh thần hy sinh, quên mình. Những tuyên bố tương tự cũng được nhắc đến ở các trường phái triết học khác, bao gồm phái Epicurean và chủ nghĩa Yếm thế, cũng như ở nhiều tôn giáo như Phật giáo, Ấn Độ giáo, Kitô giáo, Hồi giáo và Đạo giáo. Tôi tin rằng, vấn đề không phải là liệu những người kỷ luật bản thân và có tinh thần trách nhiệm có thể sống cuộc đời hạnh phúc, ý nghĩa hay không; mà là liệu những kẻ thiếu khả năng tự kiểm soát bản thân và những ai tin chắc

rằng trên đời này chẳng có điều gì lớn lao hơn chính bản thân họ có thể có cuộc đời tốt đẹp không.

## Xét lại chủ nghĩa Khắc kỷ

---

Ở chương trước, tôi đã mô tả sự suy tàn của chủ nghĩa Khắc kỷ và cố gắng tìm hiểu lý do cho trạng thái hấp hối hiện tại của nó. Trong chương này, tôi sẽ nỗ lực làm hồi sinh học thuyết này. Mục tiêu của tôi khi làm như vậy là để khiến tư tưởng Khắc kỷ trở nên cuốn hút hơn đối với những ai đang kiếm tìm một triết lý sống.

Trong phần giới thiệu cho cuốn sách này, tôi đã giải thích rằng các triết lý về cuộc sống có hai thành phần: Chúng cho ta biết những thứ gì trong cuộc sống là đáng hay chẳng đáng theo đuổi, và chúng chỉ cho chúng ta biết cách đạt được những điều đáng giá. Như ta đã thấy, các triết gia Khắc kỷ xem sự bình thản là đáng để theo đuổi, và sự bình thản mà họ đang truy cầu sẽ được nhớ đến như một trạng thái tâm lý mà ở đó chúng ta ít trải nghiệm cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như lo âu, đau buồn, sợ hãi, và thay vào đó lúc nào cũng tràn đầy những cảm xúc tích cực, đặc biệt là niềm vui. Các nhà Khắc kỷ không cho rằng sự bình thản là quý giá; đúng hơn là, họ giả định rằng trong cuộc sống của hầu hết mọi người, tại một thời điểm nào đó, giá trị của sự bình thản sẽ trở nên hiển nhiên.

Để phát triển và cải tiến những chiến lược của họ nhằm đạt được sự bình thản, các nhà Khắc kỷ trở thành những người quan sát nhạy bén của nhân loại. Họ cố tìm cho được những thứ phá vỡ sự bình thản của con người, làm thế nào để con người tránh không để cho những chuyện đó phá vỡ sự bình thản của họ, và khi, mặc cho những nỗ lực của họ, sự bình thản bị phá vỡ, thì làm thế nào họ có thể nhanh chóng phục hồi lại nó. Trên cơ sở của những sự xem xét này, các nhà Khắc kỷ đưa ra một bộ lời khuyên cho những ai đang tìm kiếm sự bình thản. Trong số các lời khuyên của họ có những điều sau:

- Chúng ta nên biết tự ý thức: Chúng ta nên quan sát chính bản thân mình khi thực hiện các công việc hằng ngày, và chúng ta thỉnh thoảng nên suy ngẫm về cách mà ta đáp ứng trước các sự kiện trong ngày. Chúng ta phản ứng như thế nào trước một lời sỉ nhục? Trước một sự mất mát của cái? Trước một tình huống gây căng thẳng? Trong các phản ứng của mình, liệu chúng ta có áp dụng các chiến lược tâm lý của chủ nghĩa Khắc kỷ không?

- Chúng ta nên sử dụng khả năng lý trí, suy luận của mình để vượt qua những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta cũng cần sử dụng năng lực lý trí của mình để làm chủ các ham muốn, trong giới hạn khả năng của bản thân. Đặc biệt là, ta nên sử dụng lý trí của mình để khiến bản thân tin rằng những thứ như danh tiếng hay của cải chẳng có mấy giá trị - ở mức độ nào đó, nếu điều mà ta đang truy cầu là sự bình thản - và do đó không đáng theo đuổi. Cũng thế, chúng ta nên sử dụng khả năng lý luận của mình để thuyết phục bản thân rằng mặc dù một số hoạt động nào đó cho ta nhiều lạc thú nhưng sa đà vào đó sẽ phá vỡ sự bình thản của ta, và nếu đánh mất sự bình thản thì hệ lụy sẽ vượt xa những khoái cảm ta nhận được.

- Nếu như, mặc dù không chạy theo giàu sang nhưng ta vẫn giàu, vậy thì ta cứ việc tận hưởng may mắn đó; chính những triết gia Hoài nghi, chứ không phải các nhà Khắc kỷ, mới ủng hộ lối sống khổ hạnh. Nhưng cho dù vui thích với sự giàu sang, chúng ta cũng đừng nên bám chấp vào nó; quả thật, ngay cả khi đang tận hưởng vinh hoa phú quý, chúng ta cũng nên suy nghĩ đến tình huống mình bị phá sản.

- Chúng ta là những sinh vật xã hội; đời ta sẽ khốn khổ nếu tách biệt với người khác. Bởi thế, nếu thứ mà ta mưu cầu là sự bình thản, chúng ta nên thiết lập và duy trì mối quan hệ với người khác. Nhưng khi làm vậy, ta cũng nên thận trọng chọn lựa người để kết giao. Chúng ta cũng nên, tùy theo hoàn cảnh, tránh xa những người có hệ giá trị đồi bại, kéo những giá trị của họ sẽ lây nhiễm sang chúng ta.

- Tuy nhiên, người khác sẽ mãi mãi gây phiền nhiễu cho ta, do vậy nếu chúng ta duy trì quan hệ với họ, họ đôi lúc sẽ đánh đổ sự

bình thần của ta - nếu chúng ta cho phép họ làm thế. Các nhà Khắc kỷ đã dành nhiều thời gian để nghĩ ra các kỹ thuật loại bỏ nỗi đau đớn trong các mối quan hệ với người khác. Cụ thể, họ đưa ra những kỹ thuật để ứng phó với lời lăng mạ của người khác và ngăn không cho họ chọc giận chúng ta.

- Các nhà Khắc kỷ chỉ ra hai nguồn bất hạnh chính của con người
- sự tham lam vô độ và khuynh hướng bận tâm đến những việc nằm ngoài tầm kiểm soát - và họ phát triển các kỹ thuật nhằm loại bỏ những nguồn gây bất hạnh đó ra khỏi cuộc sống của chúng ta.

- Để chế ngự lòng tham vô độ của chúng ta, các nhà Khắc kỷ khuyên ta thực hành tưởng tượng tiêu cực. Chúng ta nên chiêm nghiệm về tính vô thường của mọi sự. Chúng ta nên tưởng tượng mình đánh mất những thứ mà ta trân quý nhất, bao gồm của cải và những người thân yêu của ta. Chúng ta cũng nên tưởng tượng mình đánh mất cái sinh mạng này. Nếu làm vậy, chúng ta sẽ dần biết trân trọng những thứ mà ta đang có, và bởi vì ta trân quý, biết ơn chúng sâu sắc nên ta sẽ ít có khả năng nảy sinh những ham muốn với những thứ khác. Và bên cạnh việc tưởng tượng rằng sự việc còn có thể tồi tệ hơn thực tế, đôi lúc chúng ta cũng nên chủ động làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn; Seneca khuyên ta “tập sống nghèo,” và Musonius thì đề nghị chúng ta tự nguyện bỏ qua những cơ hội được hưởng thụ lạc thú và thoải mái.

- Để hạn chế xu hướng lo lắng về những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát, các triết gia Khắc kỷ khuyên chúng ta thực hiện một kiểu phân loại đối với các yếu tố trong cuộc sống và sắp xếp chúng thành những thứ mà chúng ta không có quyền kiểm soát, những thứ mà ta có toàn quyền kiểm soát và những thứ chúng ta chỉ kiểm soát được một phần chứ không thể kiểm soát được hết. Khi đã làm điều này, chúng ta đừng nên bận tâm về những việc ta không hề có quyền kiểm soát. Thay vào đó, chúng ta nên dùng một phần thời gian của mình để giải quyết những việc mà ta hoàn toàn có quyền kiểm soát, thí dụ như những mục tiêu và giá trị của chúng ta, và dành phần lớn thời gian để giải quyết những việc mà ta có một chút quyền kiểm

soát. Nếu làm điều này, chúng ta sẽ tránh được nhiều lo lắng không cần thiết.

- Khi chúng ta dành thời gian để xử lý những việc mà ta chỉ kiểm soát được một phần, chúng ta nên cẩn thận khi nội tại hóa các mục tiêu của mình. Ví dụ, mục tiêu của tôi khi chơi quần vợt không phải là để giành chiến thắng trong trận đấu mà là chơi trận đấu tốt nhất có thể.

- Chúng ta nên tin vào thuyết định mệnh về thế giới bên ngoài: Chúng ta nên nhận ra rằng những gì đã xảy ra với chúng ta trong quá khứ và những gì đang xảy ra với chúng ta ngay lúc này nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, vì vậy thật ngu ngốc khi bực bội về những chuyện này.

Các nhà Khắc kỷ hoàn toàn có thể đưa ra một triết lý sống mà không cần giải thích tại sao nó là một triết lý tốt đẹp. Nói cách khác, họ có thể chọn đi theo triết lý sống của mình như một bước nhảy về niềm tin, như cách mà các Phật tử Thiền tông làm với triết lý của họ. Nhưng với tư cách là các triết gia, họ thấy cần phải chứng minh rằng triết lý của họ là thứ triết lý sống “đúng đắn” và những triết lý của các trường phái đối thủ là sai lầm.

Về bằng chứng biện luận cho chủ nghĩa Khắc kỷ, các nhà Khắc kỷ cho rằng thần Zeus đã tạo ra chúng ta và làm chúng ta khác biệt với những loài động vật khác bằng cách ban cho ta khả năng suy luận. Bởi vì ông ấy quan tâm đến chúng ta, Zeus muốn thiết kế ra chúng ta theo cách mà ta sẽ luôn luôn được hạnh phúc, nhưng ông ấy chưa đủ quyền năng để làm được việc này. Thay vào đó, ông ấy ban cho chúng ta những gì trong quyền hạn của ông: Ông ấy trao cho chúng ta những phương tiện để khiến cuộc sống của ta không phải là sự chịu đựng cho qua ngày mà còn để có niềm vui sống nữa. Chính xác hơn, ông ấy đã thiết kế cho chúng ta một mô hình sống mà nếu ta tuân theo, ta sẽ được vui sống và phát triển. Các triết gia Khắc kỷ sử dụng khả năng suy luận của họ để khám phá ra mô hình sống này. Rồi sau đó họ tạo ra một thứ triết lý về cuộc sống mà nếu ta làm theo, ta sẽ có thể sống đúng theo mô hình này - như họ đã nói, sống hòa hợp với tự nhiên - và nhờ đó ta được hạnh phúc. Tóm

lại, nếu sống theo các nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc kỷ, chúng ta sẽ có được cuộc sống tốt đẹp nhất mà một con người có thể có.

Tất nhiên, các tín đồ của đa số các tôn giáo sẽ bác bỏ bằng chứng này của chủ nghĩa Khắc kỷ, bởi vì họ sẽ phủ nhận tuyên bố rằng thần Zeus đã tạo ra chúng ta. Tuy nhiên, họ có thể sẵn sàng chấp nhận một phiên bản được thay đổi một chút, một phiên bản thay thế thần Zeus bằng Thượng đế. Do đó họ có thể biến đổi bằng chứng của các nhà Khắc kỷ thành một bằng chứng tương thích với tôn giáo của họ.

Tuy nhiên hãy xem xét tình trạng khó khăn của những người Khắc kỷ thời hiện đại, phủ nhận sự tồn tại của cả thần Zeus lẫn Thượng đế, và do đó bác bỏ tuyên bố rằng thần Zeus và Thượng đế tạo ra loài người. Giả sử những cá nhân này thay vào đó tin rằng loài người xuất hiện thông qua một quá trình tiến hóa. Trong trường hợp này, con người không được tạo ra vì bất kỳ mục đích nào cả, nghĩa là chúng ta chẳng thể nào khám phá ra mục đích sống của một con người để rồi thực hiện tốt mục đích đó, nhờ vậy mà phát triển. Tôi cho rằng những người này có thể giải quyết tình thế khó khăn của họ bằng cách từ bỏ lý lẽ của chủ nghĩa Khắc kỷ để ủng hộ một lý lẽ tận dụng các khám phá về khoa học vốn không có ở các triết gia Khắc kỷ. Cho phép tôi giải thích tại sao điều này lại khả thi.

Nếu ai đó hỏi tôi tại sao chủ nghĩa Khắc kỷ có hiệu quả, tôi sẽ không kể cho họ câu chuyện về Zeus (hay các vị thần). Thay vào đó, tôi sẽ nói về lý thuyết tiến hóa, loài người chúng ta xuất hiện như hệ quả của một loạt sự cố sinh học thú vị. Sau đó tôi sẽ bắt đầu nói về tâm lý học tiến hóa, theo đó con người chúng ta, bên cạnh việc có được một cấu tạo cơ thể và sinh lý nhất định thông qua các quá trình tiến hóa, có được những đặc điểm tâm lý nào đó, chẳng hạn như khuynh hướng trải nghiệm sợ hãi hoặc lo lắng trong một số tình huống và một xu hướng trải nghiệm lạc thú, niềm vui trong những tình huống khác. Tôi sẽ giải thích rằng tiến hóa cho chúng ta những khuynh hướng đó không phải để chúng ta có thể có một cuộc sống hạnh phúc, mà nhằm để ta có khả năng sống sót và sinh sản. Tôi sẽ bổ sung thêm rằng không giống như thần Zeus (hay Thượng đế),

các quá trình tiến hóa không quan tâm xem liệu chúng ta có hạnh phúc hay không; mà chúng chỉ cần biết rằng ta vẫn còn sống và sinh sản được. Quả thực, một cá nhân vô cùng bất hạnh nhưng vẫn cố gắng để sống và sinh sản thì sẽ đóng một vai trò lớn hơn trong các quá trình tiến hóa so với một cá nhân vui vẻ nhưng lựa chọn không sinh con.

Đến đây, tôi sẽ tạm dừng để đảm bảo là độc giả của tôi hiểu được lịch sử tiến hóa của chúng ta góp phần vào bản chất tâm lý hiện tại của chúng ta như thế nào. Chẳng hạn, tại sao chúng ta trải nghiệm đau đớn? Không phải vì thần thánh hay Thượng đế muốn chúng ta chịu đau hoặc nghĩ rằng chúng ta có thể được hưởng lợi ích từ việc chịu đau, mà vì từ thời tổ tiên chúng ta, những ai bị chấn thương đau đớn (nhờ vào một “thí nghiệm” tiến hóa) có nhiều khả năng tránh được những chấn thương như vậy - và do đó có nhiều khả năng sống sót và sinh sản hơn những tổ tiên không có khả năng trải nghiệm đau đớn. Bởi vậy, những người có thể cảm nhận đau đớn thì truyền lại gen của họ hiệu quả hơn những người không có khả năng này, và kết quả là con người chúng ta được thừa hưởng khả năng trải nghiệm đau đớn.

Cũng chính vì quá trình tiến hóa mà chúng ta có khả năng trải nghiệm sự sợ hãi: Tổ tiên của chúng ta, những ai sợ sự tử thì ít khi bị ăn thịt hơn những người bàng quan trước chúng. Tương tự như vậy, xu hướng lo âu và tham lam vô độ là một hệ quả của quá khứ tiến hóa của chúng ta. Tổ tiên chúng ta, những người luôn lo lắng về việc liệu họ có đủ thức ăn hay không thì ít khi bị chết đói hơn những người vô tư lự, chẳng màng quan tâm sẽ kiếm bữa ăn tới của họ ở đâu. Cũng thế, những người tổ tiên không bao giờ thỏa mãn với những gì họ có, những người luôn muốn có nhiều thức ăn hơn hay chỗ trú ẩn tốt hơn, sẽ có nhiều khả năng sống sót và sinh sản hơn những người dễ dàng thỏa mãn.

Khả năng trải nghiệm lạc thú của chúng ta cũng có thể được giải thích theo khía cạnh tiến hóa. Chẳng hạn như, tại sao tình dục lại khiến ta cảm thấy sung sướng? Vì tổ tiên chúng ta, những ai thích tình dục thì có nhiều khả năng sinh sản hơn những người lãnh đạm

chuyện chăn gối hoặc thậm chí tệ hơn là ác cảm với tình dục. Chúng ta thừa hưởng gen của những tổ tiên cảm thấy tốt về tình dục, và kết quả là chúng ta cũng thấy tình dục đem lại nhiều khoái lạc.

Như chúng ta thấy, các nhà Khắc kỷ cho rằng thần Zeus thiết kế ra chúng ta với bản tính thích giao du, sống trong tập thể. Tôi đồng ý với các nhà Khắc kỷ rằng “bản chất” của chúng ta là thích giao du. Mặc dù tôi bác bỏ lời tuyên bố rằng thần Zeus (hay Thượng đế) khiến chúng ta trở nên như vậy. Đúng hơn, chúng ta thích kết giao và sống thành tập thể vì tổ tiên của chúng ta, những ai bị thu hút trước người khác và tham gia vào các nhóm thì có nhiều khả năng sống sót và sinh sản hơn những người sống khép kín ít giao du.

Bên cạnh việc “được lập trình” về tiến hóa để tìm kiếm các mối quan hệ với người khác, tôi cho rằng chúng ta được lập trình để truy cầu địa vị xã hội. Tôi đoán là, trong các nhóm của tổ tiên chúng ta có phân ra thứ bậc xã hội, tương tự như cách làm của đám khỉ. Một thành viên trong nhóm có địa vị thấp có nguy cơ bị tước đi các nguồn lực hoặc thậm chí bị đuổi khỏi nhóm, những tình huống có thể đe dọa tính mạng anh ta. Ngoài ra, những người đàn ông có địa vị thấp trong nhóm sẽ ít có khả năng sinh sản. Vì thế, ông cha của chúng ta cảm thấy thôi thúc phải tìm kiếm địa vị xã hội - những tổ tiên nào đạt được địa vị xã hội sẽ cảm thấy hài lòng hơn và có nhiều khả năng sinh tồn cũng như sinh sản hơn những ai không quan tâm đến địa vị xã hội. Do quá khứ tiến hóa của chúng ta, con người ngày nay cảm thấy dễ chịu khi đạt được địa vị xã hội và khó chịu khi mất nó. Đó là lý do tại sao ta thấy sung sướng khi người khác khen ngợi mình và đau khổ khi họ xúc phạm ta.

Theo các nhà Khắc kỷ, thần Zeus đã trao cho chúng ta khả năng suy luận để chúng ta có thể giống như Thần thánh. Tuy nhiên, tôi lại cho rằng cách chúng ta đạt được khả năng suy luận này cũng giống như cách mà ta đạt được những khả năng khác: thông qua các quá trình tiến hóa. Tổ tiên của chúng ta, những ai có khả năng suy luận thì có nhiều cơ may sống sót và sinh sản hơn những ai không biết động não, không dùng đầu óc. Một điều quan trọng cũng cần nhận

ra là chúng ta không đạt được khả năng suy luận để có thể vượt qua những ham muốn được tiến hóa lập trình, chẳng hạn như ham muốn tình dục và địa vị xã hội. Ngược lại, chúng ta có được khả năng suy luận để có thể đáp ứng các ham muốn đó một cách hiệu quả - chẳng hạn, để chúng ta có thể vạch ra các chiến lược phức tạp nhằm thỏa mãn ham muốn tình dục và địa vị xã hội của mình.

Chúng ta đang có những khả năng mà việc sở hữu chúng cho phép tổ tiên chúng ta sinh tồn và sinh sản. Điều này không phải muốn nói rằng chúng ta phải dùng những khả năng đó để sinh tồn và sinh sản. Thật vậy, nhờ khả năng suy luận mà chúng ta có khả năng “lạm dụng” di sản tiến hóa của mình. Cho phép tôi giải thích.

Hãy xem xét khả năng nghe của chúng ta. Chúng ta có được khả năng này thông qua các quá trình tiến hóa: Những tổ tiên có khả năng nghe tiếng thú săn mồi đang tiến lại gần có khả năng sống sót và sinh sản tốt hơn những người nghe kém. Nhưng con người thời hiện đại hiếm khi sử dụng khả năng nghe của họ cho mục đích này. Thay vào đó chúng ta có thể sử dụng nó để nghe nhạc Beethoven, một hoạt động hoàn toàn không làm tăng cơ hội sinh tồn và sinh sản của chúng ta. Ngoài việc sử dụng sai mục đích khả năng nghe, chúng ta còn lạm dụng đôi tai được tiến hóa gắn liền với khả năng này; thí dụ chúng ta có thể dùng chúng để đeo kính hoặc bông tai. Tương tự thế, chúng ta có khả năng đi bộ vì tổ tiên chúng ta những ai có khả năng này sẽ có nhiều cơ hội sống sót và sinh sản hơn những người không có, và một số người sử dụng khả năng này để leo lên đỉnh Everest, một hoạt động rõ ràng làm giảm cơ hội sống sót của họ.

Giống như việc chúng ta có thể “sử dụng sai mục đích” khả năng nghe và đi lại của mình - tức là sử dụng những khả năng đó theo cách thức chẳng hề liên quan gì đến sự sinh tồn và sinh sản của loài người - vậy thì chúng ta cũng có thể lạm dụng khả năng suy luận của mình. Cụ thể là, chúng ta có thể sử dụng nó để vô hiệu hóa những khuynh hướng hành vi mà tiến hóa đã lập trình cho ta. Chẳng hạn, nhờ vào lịch sử tiến hóa, chúng ta được tưởng thưởng vì quan hệ tình dục. Nhưng nhờ khả năng suy luận của mình, chúng ta có

thể quyết định từ bỏ các cơ hội tình dục vì tận dụng các cơ hội này sẽ khiến chúng ta xa rời nhiều mục tiêu mà ta đã đề ra cho mình, những mục tiêu chẳng liên quan gì đến khả năng sinh sản và tồn tại của chúng ta. (Đáng kể nhất, chúng ta có thể quyết định duy trì tình trạng độc thân, một quyết định sẽ giảm cơ hội sinh sản của chúng ta xuống không.) Quan trọng hơn, chúng ta có thể sử dụng khả năng suy luận của mình để đi đến kết luận rằng có nhiều thứ mà sự lập trình tiến hóa của chúng ta khuyến khích ta theo đuổi, chẳng hạn như địa vị xã hội và tích góp thêm những thứ ta đã có, có thể những điều này là có giá trị nếu mục tiêu của chúng ta chỉ đơn giản là sống sót và sinh sản, nhưng lại không hề quý giá nếu mục tiêu của chúng ta thay vào đó là trải nghiệm sự bình thản khi ta còn đang sống.

Như chúng ta đã thấy, các nhà Khắc kỷ cho rằng mặc dù thần Zeus khiến chúng ta dễ trở nên đau khổ, ông ấy cũng trao cho chúng ta một công cụ - khả năng suy luận - mà nếu được sử dụng đúng cách, thì có thể ngăn ngừa nhiều khổ đau. Tôi nghĩ rằng, một tuyên bố tương tự cũng có thể áp dụng cho sự tiến hóa: các quá trình tiến hóa làm chúng ta dễ trở nên đau khổ, nhưng nó cũng vô tình ban cho chúng ta một công cụ giúp chúng ta ngăn chặn phần lớn khổ đau này. Một lần nữa, công cụ đó là khả năng suy luận của chúng ta. Bởi vì có thể suy luận nên chúng ta không chỉ hiểu được thực trạng tiến hóa khó khăn của mình mà còn tiến hành các biện pháp để thoát khỏi nó, trong khả năng cho phép.

Mặc dù sự lập trình tiến hóa giúp cho giống loài của chúng ta phát triển, nhưng nó có nhiều mặt tồn tại lâu hơn tính hữu dụng của mình. Ví dụ, hãy xem xét về nỗi đau mà ta có thể phải chịu đựng khi ai đó công khai lăng mạ chúng ta. Tôi đã đưa ra một lời giải thích về mặt tiến hóa cho nỗi đau này: Chúng ta trải nghiệm nó vì tổ tiên chúng ta, những người hết sức quan tâm đến việc đạt được và giữ được địa vị xã hội thì có nhiều khả năng tồn tại và sinh sản hơn những người thờ ơ với địa vị xã hội, và bởi thế họ là những người không thấy đau khổ khi bị lăng mạ. Nhưng thế giới đã thay đổi chóng mặt kể từ khi tổ tiên của chúng ta còn rong ruổi trên các thảo nguyên ở châu Phi. Ngày nay, một cá nhân hoàn toàn có thể tồn tại mặc cho địa vị xã hội thấp kém của anh ta; ngay cả khi người khác

khinh thường ta, pháp luật sẽ không để yên cho họ lấy thức ăn của chúng ta hay đuổi ta ra khỏi nhà. Hơn nữa, địa vị xã hội thấp không còn là trở ngại cho sinh sản; quả thật là, ở nhiều nơi trên thế giới, đàn ông và phụ nữ có địa vị xã hội thấp có tỷ lệ sinh sản cao hơn những người đàn ông và phụ nữ có địa vị xã hội cao.

Nếu mục tiêu của chúng ta không đơn thuần chỉ là tồn tại và sinh sản mà còn để tận hưởng sự tồn tại bình thản, vậy thì nỗi đau gắn liền với việc đánh mất địa vị xã hội không chỉ là bằng thừa mà nó còn phản tác dụng nữa. Khi chúng ta làm những công việc thường ngày của mình, những người khác, do sự trình tiến hóa của họ, sẽ tìm cách, thường là vô thức, để đạt được địa vị xã hội. Kết quả là, họ sẽ có xu hướng làm chúng ta mất mặt, xúc phạm ta, hoặc nói chung là làm những việc để hạ thấp địa vị xã hội của chúng ta. Những hành động của họ có tác động phá hoại sự bình thản của chúng ta - nếu ta cho phép điều đó. Điều chúng ta cần làm, trong những trường hợp đó, là sử dụng - chính xác hơn, “lạm dụng” - trí tuệ của chúng ta để xóa bỏ lập trình tiến hóa khiến những lời lăng mạ làm ta đau đớn. Nói cách khác, chúng ta phải sử dụng khả năng suy luận của mình để loại bỏ cảm xúc đau đớn vì những lời lăng mạ và do đó làm chúng ít có khả năng phá vỡ sự bình thản của chúng ta.

Cũng vậy, hãy xem thói tham lam vô độ của chúng ta. Như chúng ta đã thấy, tổ tiên của ta sẽ được hưởng lợi từ việc muốn có nhiều thêm nữa, đó là lý do tại sao ngày nay chúng ta lại có khuynh hướng này. Nhưng sự tham lam vô độ đó, nếu ta không dùng biện pháp để kiềm chế nó, nó sẽ phá vỡ sự bình thản của chúng ta; thay vì tận hưởng những thứ đã có, chúng ta sẽ dành cả cuộc đời làm việc vất vả để mua được những thứ ta chưa có. Tiếc thay, do niềm tin sai lầm rằng khi có được chúng, chúng ta sẽ yêu thích chúng và không còn tìm kiếm thêm nữa. Một lần nữa, điều chúng ta phải làm là lạm dụng trí tuệ của mình. Thay vì dùng nó để nghĩ ra các chiến lược thông minh nhằm có thêm nhiều thứ hơn, chúng ta phải dùng nó để chế ngự cái xu hướng tham lam vô độ của mình. Và một cách tuyệt hảo để làm điều này là sử dụng trí tuệ của ta để tưởng tượng tiêu cực.

Cuối cùng, hãy xem xét về nỗi lo âu. Như ta đã thấy, chúng ta được lập trình về mặt tiến hóa để trở thành người hay lo lắng: Tổ tiên của chúng ta, những ai thay vì lo lắng về bữa ăn tiếp theo của họ đến từ đâu và tiếng gầm gừ trong bụi cây là của loài thú nào lại cứ ngồi đó hạnh phúc ngắm hoàng hôn có lẽ không thể sống được đến già. Nhưng đa số người thời hiện đại được sống trong một môi trường đặc biệt an toàn và dễ đoán; không có những tiếng gầm gừ trong bụi cây, và chúng ta có thể biết chắc bữa ăn tiếp theo sắp được dọn ra. Đơn giản là cuộc sống của chúng ta chẳng có mấy thứ để mà lo lắng. Tuy nhiên, chúng ta vẫn giữ xu hướng lo lắng của tổ tiên mình. Việc chúng ta cần làm, nếu muốn có được sự bình thản, là “lạm dụng” trí tuệ của mình để chiến thắng khuynh hướng này. Cụ thể, chúng ta có thể làm theo lời khuyên của các nhà Khắc kỷ, xác định những thứ gì mà chúng ta không thể kiểm soát. Rồi sau đó chúng ta có thể dùng khả năng suy luận của mình để xóa bỏ những lo lắng của bản thân về những thứ này. Làm điều này sẽ tăng cơ hội đạt được sự bình thản của chúng ta.

Cho phép tôi tóm tắt lại. Các nhà Khắc kỷ cho rằng họ có thể chứng minh rằng chủ nghĩa Khắc kỷ là một triết lý sống đúng đắn, và trong bằng chứng của họ, họ giả định rằng thần Zeus có tồn tại và ông ấy tạo ra chúng ta với một mục đích nào đó. Tôi cho rằng người ta có thể sỗ toẹt bằng chứng của chủ nghĩa Khắc kỷ mà không bác bỏ bản thân chủ nghĩa Khắc kỷ. Đặc biệt, ai đó có thể cho rằng các nhà Khắc kỷ đã sai lầm khi tuyên bố chúng ta được tạo ra vì một mục đích nào đó, nhưng dù vậy họ vẫn có thể nghĩ rằng các nhà Khắc kỷ, trong triết lý sống của họ, đã chọn mục tiêu đúng đắn (sự bình thản) và khám phá ra một số kỹ thuật hữu ích để đạt được mục tiêu này.

Bởi vậy nếu có ai đó hỏi tôi, “Tại sao tôi nên thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ?” câu trả lời của tôi sẽ không nêu ra thần Zeus (hoặc Thượng đế) và sẽ không nói về chức năng mà con người được thiết kế để thực hiện. Thay vào đó, tôi sẽ nói về quá khứ tiến hóa của chúng ta; về cách mà chúng ta, qua tiến trình quá khứ tiến hóa này, được lập trình về mặt tiến hóa để ham muốn một số thứ nhất định

và trải nghiệm những cảm xúc nhất định khi gặp những tình huống nhất định; về cách sống thuận theo lập trình tiến hóa của chúng ta, mặc dù cho phép tổ tiên chúng ta sống sót và sinh sản, nó lại có thể làm cuộc sống của con người thời hiện đại trở nên khốn khổ; và bằng cách “lạm dụng” khả năng suy luận của mình, chúng ta có thể chế ngự được lập trình tiến hóa của mình. Tôi sẽ tiếp tục chỉ ra rằng, mặc dù các triết gia Khắc kỷ không hiểu về sự tiến hóa, nhưng họ đã phát hiện ra các kỹ thuật tâm lý mà nếu ta tập luyện thì có thể giúp ta vượt qua những khía cạnh của lập trình tiến hóa có nguy cơ phá vỡ sự bình thản của ta.

Hiểu đúng về chủ nghĩa Khắc kỷ là một liều thuốc cho một căn bệnh. Căn bệnh đó là sự lo âu, buồn đau, sợ hãi và nhiều cảm xúc tiêu cực khác gây bệnh cho loài người, ngăn không cho họ sống cuộc đời tươi vui. Bằng cách thực hành các kỹ thuật Khắc kỷ, chúng ta có thể chữa khỏi căn bệnh và nhờ đó có được sự bình thản. Tôi muốn nói rằng mặc dù các nhà Khắc kỷ thời cổ đại đã tìm được một “phương thuốc” cho các cảm xúc tiêu cực, nhưng họ lại hiểu sai về lý do tại sao phương thuốc này công hiệu.

Để hiểu rõ hơn quan điểm mà tôi đưa ra, hãy xem xét thuốc aspirin. Aspirin có hiệu lực là điều không thể chối cãi; mọi người đều biết điều này và dùng nó như một loại thuốc từ bao lâu nay. Câu hỏi là, tại sao và bằng cách nào mà nó có hiệu quả?

Người Ai Cập cổ đại, những người đã làm thuốc từ vỏ cây liễu có chứa hoạt chất tương tự như aspirin, có một lý thuyết. Họ cho rằng có bốn yếu tố đang chảy trong cơ thể chúng ta: máu, không khí, nước, và một chất được gọi là wekhudu. Họ đưa ra giả thuyết rằng sự thừa mứa chất wekhudu gây ra đau và viêm và việc nhai vỏ cây liễu hoặc uống trà liễu giúp làm giảm lượng wekhudu ở những người đang bị đau hoặc viêm và do đó phục hồi sức khỏe. Tất nhiên là giả thuyết này không đúng: Làm gì có chất nào gọi là wekhudu. Điều quan trọng là mặc dù lý thuyết của họ về cách aspirin hoạt động đã bị hiểu sai, tuy nhiên aspirin vẫn có tác dụng với họ.

Trong những thế kỷ đầu của thiên niên kỷ thứ nhất, việc sử dụng vỏ cây liễu làm thuốc đã lan rộng, nhưng sau đó người châu Âu

dường như đã quên mất sức mạnh chữa bệnh của nó. Nó được tái phát hiện vào thế kỷ thứ mười tám bởi một người Anh, Đức Cha Edward Stone. Ông biết rằng vỏ cây liễu là một loại thuốc giảm đau và hạ sốt hiệu quả, nhưng cũng mù tịt về cách nó hoạt động như người Ai Cập cổ đại. Vào thế kỷ 19, các nhà hóa học đã xác định rằng hoạt chất trong vỏ cây liễu là axit salicylic nhưng vẫn không biết tại sao axit salicylic có công hiệu. Quả thực, đến tận những năm 1970, các nhà nghiên cứu cuối cùng mới tìm ra cách thức hoạt động của aspirin: Các tế bào bị tổn thương tạo ra axit arachidonic, điều này kích hoạt việc sản sinh ra prostaglandins, đến lượt nó gây ra sốt, viêm, và đau. Bằng cách ngăn chặn sự hình thành của prostaglandins, aspirin làm đứt mạch của quá trình này.

Điều cần nhận ra là sự thiếu hiểu biết của mọi người về cách thức và tại sao aspirin có hiệu quả không ngăn được sự thật là nó vẫn có hiệu quả. Tôi cũng muốn đưa ra một tuyên bố tương tự về chủ nghĩa Khắc kỷ. Các triết gia Khắc kỷ cũng giống như người Ai Cập cổ đại tình cờ tìm ra được một phương thuốc chữa trị một căn bệnh chung và tận dụng nó, mà không biết tại sao nó hiệu quả. Trong khi người Ai Cập tình cờ tìm ra phương thuốc chữa bệnh đau đầu và sốt thì các nhà Khắc kỷ lại tình cờ tìm ra cách chữa trị những cảm xúc tiêu cực; chính xác hơn, họ phát triển một nhóm các kỹ thuật tâm lý mà nếu được thực hành, có thể thúc đẩy sự bình thản. Cả người Ai Cập cổ và các nhà Khắc kỷ đều hiểu sai về lý do tại sao phương pháp chữa bệnh của họ có hiệu quả nhưng họ không sai về hiệu quả của nó.

Nên nhớ là các nhà Khắc kỷ thời kỳ ban đầu đã tích cực quan tâm đến khoa học. Vấn đề là khoa học của họ còn sơ khai và không thể trả lời nhiều câu hỏi mà họ đặt ra. Kết quả là, họ nghĩ đến những lời giải thích tiên nghiệm để lý giải cho sự hiệu quả của chủ nghĩa Khắc kỷ và các kỹ thuật mà nó mang đến - những lời giải thích không dựa trên sự quan sát về thế giới mà dựa trên hết những nguyên tắc triết học. Sẽ có người tự hỏi, liệu họ có đưa ra những lời giải thích khác hay không nếu họ biết về sự tiến hóa và, quan trọng hơn, tâm lý học tiến hóa? Đến đây, ai đó có thể đưa phép so sánh aspirin tiến thêm một bước và phủ nhận chủ nghĩa Khắc kỷ. Cũng

tương tự thế, chúng ta có sự hiểu biết về khoa học tốt hơn các triết gia Khắc kỷ, chúng ta có những loại thuốc mà họ không có (một phần nhờ sự tiến bộ trong hiểu biết này). Đặc biệt, chúng ta có những loại thuốc an thần chẳng hạn như Xanax có thể xoa dịu cảm giác lo lắng mà nếu không sẽ là một chướng ngại cho sự bình thản của chúng ta. Thực tế này có thể dẫn đến một lập luận là có tồn tại một ‘lối tắt’ đi đến sự bình thản mà các nhà Khắc kỷ đang tìm kiếm: Thay vì đến hiệu sách để mua một cuốn sách của Seneca, chúng ta nên tìm đến bác sĩ để được kê toa thuốc Xanax. Theo lối suy nghĩ này, chiến lược Khắc kỷ để đạt được sự bình thản có thể bị coi là lỗi thời. Chủ nghĩa Khắc kỷ có thể có ý nghĩa với những người sống hai ngàn năm trước, khi mà y học còn đang ở giai đoạn sơ khai, và thời đó chưa có Xanax. Nếu ai đó thời nay tìm đến chủ nghĩa Khắc kỷ để giải quyết nỗi lo âu thì sẽ bị xem không khác gì một người tìm đến thầy phù thủy để chữa ung loét.

Để đáp lại điều này, tôi muốn lưu ý rằng mặc dù đúng là dùng Xanax có thể giúp ta giảm bớt lo lắng, tuy nhiên vẫn có lý do để từ chối Xanax và ủng hộ chủ nghĩa Khắc kỷ. Để hiểu rõ hơn điểm này, chúng ta hãy hướng sự chú ý đến một cuộc tranh luận liên quan. Với tình trạng của y học hiện đại, một người béo phì có hai lựa chọn. Anh ta có thể thay đổi lối sống của mình: Cụ thể, anh ta có thể ăn ít lại, thay đổi chế độ ăn và tập thể dục nhiều hơn. Hoặc anh ta có thể nhờ đến khoa học để giải quyết chứng béo phì của mình: Anh ta có thể uống thuốc giảm cân hoặc phẫu thuật cắt dạ dày.

Hầu như tất cả các bác sĩ sẽ khuyên bạn chọn giải pháp đầu tiên, một sự thay đổi về lối sống tuy lỗi thời mặc cho thời nay đã có những giải pháp công nghệ cao, hiện đại. Chỉ khi nào việc thay đổi lối sống không thể làm người béo phì giảm cân thì bác sĩ mới khuyên uống thuốc hoặc làm phẫu thuật. Nhằm bảo vệ cho lời khuyên này, các bác sĩ sẽ chỉ ra rằng việc phẫu thuật sẽ gây nguy hiểm và uống thuốc giảm cân có thể có những tác dụng phụ nghiêm trọng. Tập thể dục đúng cách thì không gây nguy hiểm mà còn tăng cường sức khỏe của chúng ta. Hơn nữa, những lợi ích của tập thể dục có thể tràn sang các lĩnh vực khác trong cuộc sống. Chẳng hạn,

chúng ta có thể thấy mình tràn đầy năng lượng, sức sống hơn trước. Lòng tự trọng của chúng ta cũng có khả năng tăng lên.

Điều tương tự cũng xảy ra khi nhờ đến chủ nghĩa Khắc kỷ để ngăn chặn và ứng phó với cảm giác lo âu. Nó an toàn hơn so với những phương pháp trị liệu y khoa, điều mà bất cứ ai nghiện thuốc Xanax cũng sẽ chứng thực. Hơn nữa, những lợi ích của chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ tràn sang những lĩnh vực khác trong cuộc sống chúng ta. Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có thể không giúp chúng ta có thêm năng lượng như cách mà thể dục thể thao mang lại, nhưng thực hành nó sẽ giúp ta có thêm tự tin; chúng ta sẽ trở nên tự tin, đặc biệt là khả năng xử lý bất cứ chuyện gì mà cuộc đời ném vào ta. Ngược lại, người uống thuốc Xanax sẽ không có được sự tự tin như vậy; quả thực, anh ta thừa biết cuộc đời mình sẽ thành một đống hỗn độn nếu bị cắt thuốc Xanax. Một lợi ích khác của việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ là nó sẽ giúp chúng ta biết ơn sâu sắc đối với cuộc sống và hoàn cảnh của mình, vì thế cho phép ta tận hưởng niềm vui. Đây mới là một lợi ích mà việc uống thuốc Xanax khó lòng mang lại.

Tôi nhận thấy, không phải ai cũng vui mừng với “sự hiện đại hóa” tư tưởng Khắc kỷ của tôi. Chẳng hạn, các nhà triết học đồng nghiệp của tôi có thể than phiền rằng khi chuyển từ một sự biện minh về triết học của chủ nghĩa Khắc kỷ sang lý lẽ biện minh khoa học, về cơ bản tôi đã chặt bỏ cái đầu (lời khuyên và những kỹ thuật tâm lý) chủ nghĩa Khắc kỷ và ghép vào cho nó cơ thể (lý lẽ biện hộ) của một con vật hoàn toàn khác. Họ có thể bồi thêm rằng học thuyết tổng hợp không phải là một con Chimera\* tao nhã mà là một con quái vật ghê rợn và giả tạo - thực sự là một con quái vật Frankenstein.

Các nhà triết học đồng nghiệp của tôi có thể tiếp tục kêu ca rằng lý lẽ biện minh khoa học cho chủ nghĩa Khắc kỷ của tôi rõ ràng là đang chống lại chủ nghĩa Khắc kỷ. Như ta đã thấy, các nhà Khắc kỷ khuyên chúng ta sống thuận theo tự nhiên. Tôi đang khuyên rằng chúng ta cần sử dụng khả năng lý trí của mình để xóa bỏ lập trình tiến hóa của chúng ta - và vì thế, theo một nghĩa nào đó là đang sống không đúng với tự nhiên!

Những người Khắc kỷ thuần túy cũng có thể phàn nàn về cách tôi đối xử với chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi đã bỏ qua những khác biệt trong quan điểm giữa các triết gia Khắc kỷ mà tôi trích dẫn. Chẳng hạn, Marcus dường như có nhiều bồn phận, trách nhiệm hơn các triết gia Khắc kỷ khác. Musonius và Seneca, dù nhất trí rằng các nhà Khắc kỷ không cần phải sống khổ hạnh - rằng triết lý của họ không nên ngăn cản họ hưởng thụ cuộc sống - nhưng lại bất đồng ý kiến về việc những người Khắc kỷ nên say mê tận hưởng cuộc sống đến mức độ nào. Một số người sẽ than phiền về cái cách mà tôi đã giấu nhem đi những điều này và những bất đồng khác.

Để đáp lại những lời chỉ trích đó, hãy để tôi nói điều này. Những gì tôi đã làm ở các trang trước là đóng vai trò của một nhà thám tử triết học: Tôi đã cố gắng xác định những việc mà con người thời hiện đại phải làm nếu họ muốn làm theo triết lý sống được các triết gia Khắc kỷ La Mã ủng hộ. Điều tôi phát hiện ra là các triết gia Khắc kỷ này không đưa cho chúng ta một cuốn cẩm nang hướng dẫn cách trở thành một người Khắc kỷ; thật vậy, ngay cả cuốn *Handbook* của Epictetus cũng không phải là một cuốn cẩm nang như vậy. (Hoặc nếu họ đã viết các bài luận thuyết về cách thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, những luận thuyết này về sau đã bị thất lạc.) Và việc họ không đưa cho ta một cuốn cẩm nang cũng là điều dễ hiểu: Vào thời của họ, những ai muốn học cách thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ không cần phải học từ sách; mà thay vào đó họ có thể đến một trường chuyên dạy về chủ nghĩa Khắc kỷ.

Kết quả là, tôi phải tập hợp từ những manh mối rải rác trong các tác phẩm của các triết gia Khắc kỷ La Mã để tạo nên “thương hiệu” của chủ nghĩa Khắc kỷ. Phiên bản tổng hợp của chủ nghĩa Khắc kỷ mặc dù có nguồn gốc từ các triết gia Khắc kỷ cổ đại, nhưng lại khác biệt với chủ nghĩa Khắc kỷ được ủng hộ bởi bất kỳ nhà Khắc kỷ nào. Cũng có thể phiên bản của chủ nghĩa Khắc kỷ mà tôi phát triển có nhiều khía cạnh khác biệt với chủ nghĩa Khắc kỷ mà người ta được học ở trường dạy về Khắc kỷ thời cổ đại.

Những việc mà tôi đang cố gắng thực hiện là phát triển một thương hiệu của chủ nghĩa Khắc kỷ hữu ích cho bản thân và có lẽ là

cả những người xung quanh tôi, và để thực hiện mục tiêu này, tôi đã điều chỉnh triết lý cho phù hợp với hoàn cảnh của chúng ta. Nếu ai đó nói với tôi rằng cô ấy đang tìm kiếm sự bình thản, tôi sẽ khuyên cô ấy thử các kỹ thuật tâm lý của chủ nghĩa Khắc kỷ được mô tả trong cuốn sách này. Tôi cũng sẽ động viên cô ấy đọc thêm các tác phẩm của các triết gia Khắc kỷ cổ đại. Nhưng tôi cũng sẽ cảnh báo cô ấy rằng khi làm điều này, cô ấy sẽ phát hiện ra những điểm khác biệt giữa phiên bản chủ nghĩa Khắc kỷ của tôi và phiên bản được yêu thích, giả sử của Epictetus. Tôi xin nói thêm rằng nếu cô ấy thấy phiên bản của Epictetus phù hợp với nhu cầu của cô ấy hơn phiên bản của tôi, vậy thì cô ấy nên chọn phiên bản của ông ấy.

Tôi không biết chắc triết gia Khắc kỷ đầu tiên nào là người đã sửa đổi lại chủ nghĩa Khắc kỷ. Như chúng ta thấy, người La Mã thay đổi chủ nghĩa Khắc kỷ Hy Lạp cho phù hợp với nhu cầu của họ. Hơn nữa, những người Khắc kỷ không hề sợ “sửa đổi” chủ nghĩa Khắc kỷ; như Seneca đã nói “Tôi không trói buộc bản thân vào những bậc thầy về chủ nghĩa Khắc kỷ nào đặc biệt cả; tôi cũng có quyền đưa ra quan điểm của mình.” Các nhà Khắc kỷ xem các nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc kỷ không cứng nhắc như đá tảng, mà mềm mại như đất sét, có thể nhào nặn trong một giới hạn nhất định để trở thành một hình thức chủ nghĩa Khắc kỷ mà mọi người cảm thấy hữu ích.

Tôi đã trình bày về chủ nghĩa Khắc kỷ mà theo tôi là đúng với ý định của các nhà Khắc kỷ. Họ phát minh ra chủ nghĩa Khắc kỷ không phải để mua vui cho các nhà triết học trong tương lai. Trái lại, tốt nhất ta có thể xem họ như những nhà tạo lập công cụ, và chủ nghĩa Khắc kỷ là công cụ mà họ phát minh ra. Đó là một công cụ mà nếu được sử dụng đúng cách, họ cho rằng nó sẽ cho phép một người sống một cuộc đời tốt đẹp. Tôi tình cờ gặp công cụ này, nằm phủ bụi xếp xó trên một kệ sách ở thư viện. Tôi đã cầm nó lên, lau sạch bụi, thay thế một vài phần nội dung, và vận dụng sự khôn ngoan của nó để xem nó có thể làm công việc mà các triết gia Khắc kỷ đã thiết kế cho nó hay không. Tôi rất bất ngờ và vui mừng khi khám phá ra nó có thể hữu dụng. Trên thực tế, tôi phát hiện ra rằng mặc cho tất cả những công cụ tương tự được người ta phát minh ra

kể từ khi công cụ này rơi vào tình trạng không được sử dụng, thì nó vẫn hoạt động tốt hơn tất cả.

Những người không phải triết gia - như tôi đã giải thích, là những độc giả chính của cuốn sách này - sẽ chẳng quan tâm đến việc gìn giữ sự thuần khiết của chủ nghĩa Khắc kỷ. Đối với họ câu hỏi chủ chốt là “Nó có hiệu quả không?” Và thậm chí nếu chủ nghĩa Khắc kỷ ở góc độ nào đó là có tác dụng, họ sẽ tiếp tục hỏi rằng liệu còn có một triết lý sống nào khác tốt hơn nó không - liệu còn có một thứ triết lý nào khác mang lại những lợi ích tương tự (hoặc lớn hơn) với cái giá thấp hơn không. Nếu chủ nghĩa Khắc kỷ không tốt hơn những trường phái khác, một người biết suy nghĩ sẽ từ chối chọn nó làm triết lý sống của anh ta và thay vào đó sẽ ủng hộ, giả sử là chủ nghĩa Khoái lạc hoặc Thiên tông.

Mặc dù tôi đã chọn chủ nghĩa Khắc kỷ làm triết lý sống cho mình, tôi cũng không khẳng định rằng đó là thứ triết lý duy nhất “có hiệu quả” hay với tất cả mọi người, trong mọi hoàn cảnh, nó hiệu quả hơn hết thảy những triết lý sống khác. Tất cả những gì tôi muốn nói là nó hiệu quả đối với một số người trong một số trường hợp nào đó - tôi dường như là một trong những người đó - chủ nghĩa Khắc kỷ là một cách thức vô cùng hiệu quả để đạt được sự bình thản.

Vậy thì người nào nên thử thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ? Trước hết, nó dành cho những ai đang tìm kiếm sự bình thản; rốt cuộc thì đó là điều mà chủ nghĩa Khắc kỷ hứa hẹn. Những người cho rằng có một thứ nào đó còn quý giá hơn cả sự bình thản thì hẳn là rất ngu ngốc khi thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ.

Đạt được sự bình thản như một mục tiêu trong cuộc sống sẽ loại bỏ một số triết lý sống tiềm năng. Chẳng hạn, nó sẽ loại bỏ chủ nghĩa khoái lạc, mục tiêu của trường phái này không phải là sự bình thản mà là tối đa hóa lạc thú. Nhưng kể cả khi chúng ta chọn sự bình thản như một mục tiêu chính cho triết lý sống của chúng ta, chúng ta sẽ phải lựa chọn trong số các triết lý sống có chia sẻ mục tiêu này; chúng ta sẽ phải chọn, đối với người mới bắt đầu, trong chủ nghĩa Khắc kỷ, Chủ nghĩa Khoái lạc, Chủ nghĩa Yếm thế, và Thiên tông. Triết lý sống nào tốt nhất dành cho ta? Triết lý nào là phù

hợp nhất sẽ cho phép chúng ta có được sự bình thản mà ta kiếm tìm? Tôi nghĩ nó còn tùy thuộc vào tính cách và hoàn cảnh của chúng ta: cái có hiệu quả với người này có thể lại vô tác dụng với những người có tính cách và hoàn cảnh sống khác. Nói cách khác, khi nói đến các triết lý sống, không thể có một triết lý phù hợp cho tất cả mọi người.

Tôi nghĩ, có những người có tính cách rất phù hợp với chủ nghĩa Khắc kỷ. Ngay cả nếu không có ai chính thức giới thiệu chủ nghĩa Khắc kỷ với họ, thì tự họ vẫn sẽ tìm ra. Những “người Khắc kỷ bẩm sinh” này luôn luôn lạc quan, và họ có lòng biết ơn sâu sắc đối với thế giới mà họ đang sống. Nếu họ tình cờ vớ được một cuốn sách về Seneca và bắt đầu đọc, họ sẽ ngay tức khắc cảm thấy đồng cảm và thân thuộc với ông ấy.

Nhưng có những người, do tính cách của họ, sẽ thấy việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ khá là thách thức về tinh thần. Những cá nhân này đơn giản là từ chối xem xét khả năng rằng chính họ mới là nguồn cơn nỗi bất mãn của họ. Họ dành những ngày tháng cuộc đời mình để đợi chờ, thường là thiếu kiên nhẫn, một chuyện gì đó xảy ra sẽ làm họ cảm thấy hài lòng về bản thân và cuộc sống của họ. Họ tin chắc rằng, yếu tố bị thiếu là điều gì đó nằm bên ngoài họ: Đó là thứ mà người nào đó phải trao cho họ hoặc làm giúp họ. Những thứ mà chúng ta đang bàn có thể là một công việc nào đó, một khoản tiền nhất định, hay một dạng phẫu thuật thẩm mỹ nào đấy. Họ cũng tự thuyết phục mình rằng khi thành phần bị thiếu này được trao cho họ, nỗi bất mãn của họ đối với cuộc đời sẽ được giải quyết và họ sẽ sống trong hạnh phúc mãi mãi. Nếu bạn khuyên một trong những kẻ hay bất mãn với cuộc đời đó rằng cô ấy thử làm theo chủ nghĩa Khắc kỷ xem sao, cô ấy có thể sẽ cứ khăng khăng cho rằng: “Nó không có hiệu quả đâu!” và từ chối lời đề nghị. Những trường hợp như vậy quả là bi kịch; sự bi quan bẩm sinh của những người này đã ngăn họ thực hiện các biện pháp để vượt qua tính bi quan ở bản thân và bởi thế làm giảm cơ hội thưởng thức niềm vui của họ.

Hầu hết mọi người có tính cách rơi vào đâu đó giữa hai thái cực này. Họ không phải là những người Khắc kỷ bẩm sinh cũng chẳng

phải kể bất mãn triền miên. Nhưng cho dù họ có thể được hưởng lợi từ việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, nhiều cá nhân trong nhóm này thấy không có nhu cầu thử nó - hay thử những triết lý sống nào khác. Thay vào đó họ dành những ngày tháng cuộc đời mình trong chế độ lái tự động của tiến hóa: Họ suốt ngày tranh thủ tìm kiếm những phần thưởng mà lập trình tiến hóa của họ mang lại, ví dụ như khoái lạc của chuyện làm tình hay ăn uống no nê, và tránh những hình phạt mà lập trình tiến hóa của họ có thể gây ra, chẳng hạn như nỗi đau do bị sỉ nhục công khai.

Có thể một ngày nào đó, một chuyện gì đó xảy ra sẽ đưa họ thoát khỏi chế độ lái tự động. Đây có thể là một thảm kịch cá nhân hoặc có lẽ là một sự thông minh đột xuất. Thoạt đầu, họ sẽ hơi bị mất phương hướng. Sau đó họ có thể bắt đầu tìm kiếm một triết lý sống. Tôi sẽ xác nhận rằng bước đầu tiên trong cuộc tìm kiếm đó là đánh giá về tính cách và hoàn cảnh sống của họ. Sau đó, mục tiêu của họ không nên là tìm thấy một triết lý sống duy nhất đúng đắn, mà là tìm được một triết lý phù hợp nhất với họ.

Như tôi đã giải thích trong phần giới thiệu cuốn sách này, đã có lúc tôi bị cuốn hút trước Thiền tông như một triết lý sống, nhưng tôi càng tìm hiểu về Thiền, nó càng trở nên kém hấp dẫn. Cụ thể là, tôi nhận ra Thiền không hợp với tính cách của tôi. Tôi là một con người không ngừng phân tích. Để Thiền có hiệu quả với tôi, tôi sẽ phải từ bỏ bản tính ưa phân tích mọi sự của mình. Còn chủ nghĩa Khắc kỷ thì muốn tôi phải sử dụng bản tính ưa phân tích của mình. Kết quả là, đối với tôi, cái giá của việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ ít hơn đáng kể so với cái giá của việc tập thiền. Tôi có lẽ sẽ khổ sở lắm khi cố gắng xử lý những công án hoặc cố gắng ngồi hàng giờ với đầu óc trống rỗng, nhưng với người khác, thì điều này lại không đúng.

Các ý kiến trên đây khiến tôi có vẻ như một người theo thuyết tương đối về các triết lý sống, cứ như thể tôi coi tất cả các triết lý sống ấy đều có giá trị ngang nhau. Hãy an tâm là điều này không đúng. Dù tôi sẽ không tìm cách khuyến dụ bất cứ ai tin rằng sự bình thản là điều quý giá nhất trên đời, tôi sẽ cố gắng nói cho họ hiểu về những mục tiêu khác trong cuộc đời. Chẳng hạn, nếu bạn nói với tôi

rằng trong triết lý sống của bạn, mục tiêu hàng đầu của bạn là trải nghiệm nỗi đau, tôi sẽ không coi triết lý sống của bạn có giá trị như Thiền tông hoặc chủ nghĩa Khắc kỷ; thay vì vậy tôi sẽ nghĩ là bạn đang làm đường lạc lối. Tôi sẽ hỏi rằng, tại sao bạn lại muốn tìm kiếm đau đớn?

Mặt khác, giả sử bạn nói với tôi rằng mục tiêu sống của bạn cũng giống với các Phật tử Thiền tông và các nhà Khắc kỷ - chẳng hạn, đạt được sự bình thản - nhưng chiến lược để đạt mục tiêu này của bạn thì khác với họ: Bạn tin chắc rằng cách tốt nhất để đạt được nó là tên bạn phải được nhắc đến trên tạp chí *People*. Trong trường hợp này, tôi sẽ khen ngợi sự sáng suốt mà bạn thể hiện trong lựa chọn mục tiêu, nhưng tôi sẽ rất nghi ngại về chiến lược của bạn để đạt được mục tiêu này. Bạn có thật sự nghĩ là việc bạn được nhắc tên trong tạp chí *People* sẽ tạo ra trạng thái bình thản không? Và nếu vậy, nó sẽ kéo dài trong bao lâu?

Tóm lại, lời khuyên của tôi dành cho những ai đang tìm kiếm một thứ triết lý sống sẽ na ná với lời khuyên của tôi dành cho những ai đang tìm kiếm bạn đời. Họ nên nhận ra rằng người bạn đời tốt nhất dành cho họ phụ thuộc vào tính cách và hoàn cảnh của họ. Có nghĩa là không có ai là người bạn đời lý tưởng cho tất cả mọi người và một số người không phải là người bạn đời phù hợp cho bất kỳ ai. Hơn nữa, họ nên hiểu rằng đối với đại đa số mọi người, cuộc sống với một người bạn đời chưa hoàn hảo thì tốt hơn cuộc sống mà chẳng có ai ở bên ta.

Tương tự vậy, không có một triết lý sống nào là lý tưởng cho tất cả mọi người, và có một số triết lý sống mà không ai nên chọn làm theo. Hơn nữa, trong hầu hết các trường hợp, một người sẽ sống ổn hơn nếu chọn cho mình một triết lý sống cho dù nó chưa lý tưởng so với sống mà không hề có một triết lý sống nào. Quả thực, nếu cuốn sách này không thay đổi được dù chỉ là một người đi theo chủ nghĩa Khắc kỷ nhưng khuyến khích mọi người tích cực suy nghĩ về triết lý sống của họ, tôi sẽ cảm thấy mình, đúng theo các nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc kỷ, đã cống hiến cho đồng loại của tôi.

## Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ

---

Tôi sẽ khép lại cuốn sách này bằng việc chia sẻ một số hiểu biết mà tôi đã đạt được trong quá trình thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Cụ thể, tôi sẽ đưa ra lời khuyên về cách mà những cá nhân muốn thử thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ như một triết lý sống của họ có thể thu được lợi ích tối đa từ phép thử này với nỗ lực và sự thất vọng ít nhất có thể. Tôi cũng sẽ mô tả một số điều bất ngờ cũng như niềm vui đang chờ đợi những ai muốn trở thành người Khắc kỷ.

Lời khuyên đầu tiên của tôi dành cho những ai muốn thử làm theo chủ nghĩa Khắc kỷ là thực tập cái mà tôi gọi là chủ nghĩa Khắc kỷ trầm lặng: Tôi nghĩ bạn sẽ làm tốt nếu giữ bí mật chuyện bạn đang thực hành Khắc kỷ. (Đây có lẽ là chiến lược của riêng tôi, có thể tôi đã dùng chiến thuật này nếu tôi không có duyên trở thành một giảng viên về chủ nghĩa Khắc kỷ.) Bằng cách thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ trầm lặng, bạn có thể đạt được những lợi ích của nó đồng thời tránh được một cái giá phải trả khá lớn: sự trêu chọc và chế giễu của bạn bè, người thân, hàng xóm và đồng nghiệp của bạn.

Tôi xin nói thêm rằng, khá dễ để thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ một cách lặng lẽ: Chẳng hạn, bạn có thể tham gia vào tưởng tượng tiêu cực mà không cần phải trở nên u ám hơn. Nếu chuyện thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ của bạn đạt thành tựu, thì bạn bè, người thân, hàng xóm và đồng nghiệp của bạn có thể nhận thấy một sự khác biệt ở bạn - một sự thay đổi tốt hơn - nhưng họ có lẽ sẽ bị thôi thúc muốn đi tìm lời giải đáp cho sự thay đổi. Nếu họ tìm gặp bạn, với vẻ mặt khó hiểu, và hỏi bí mật của bạn là gì, bạn có thể chọn tiết lộ sự thật đen tối cho họ biết: rằng bạn là một người Khắc kỷ trầm lặng.

Lời khuyên tiếp theo của tôi dành cho những ai muốn trở thành người Khắc kỷ là đừng cố gắng để thành thạo tất cả các kỹ thuật Khắc kỷ cùng một lúc mà hãy bắt đầu với một kỹ thuật và khi đã thành thạo nó thì mới chuyển sang kỹ thuật khác. Và theo tôi, một kỹ thuật tốt để bắt đầu thực hành là tưởng tượng tiêu cực. Vào những lúc rảnh rỗi trong ngày, hãy cố gắng suy ngẫm về sự ra đi của bất cứ thứ gì mà bạn coi trọng trong cuộc đời. Kiểu trầm tư mặc tưởng này có thể tạo ra một sự chuyển đổi mạnh mẽ trong cách nhìn của bạn về cuộc sống. Nó có thể khiến bạn nhận ra, dù chỉ là trong thoáng chốc, bạn may mắn biết nhường nào - bạn phải biết ơn biết bao nhiêu thứ, gần như bất kể hoàn cảnh sống của bạn ra sao.

Theo kinh nghiệm của tôi, tập tưởng tượng tiêu cực hằng ngày cũng giống như thêm muối vào thức ăn. Một đầu bếp chỉ cần đầu tư một lượng thời gian, năng lượng và tài năng ít ỏi để thêm muối vào thức ăn, dẫn đến hương vị của hầu hết món ăn mà anh ấy thêm muối vào sẽ đậm đà, thơm ngon hơn. Cũng giống như vậy, mặc dù thực hành tưởng tượng tiêu cực đòi hỏi khoảng thời gian, năng lượng và tài năng chẳng đáng là bao, những ai thực hành nó sẽ thấy khả năng thưởng thức cuộc sống của họ tăng lên đáng kể. Bạn có thể thấy mình, sau khi tưởng tượng tiêu cực, chấp nhận chính cuộc đời này, mà chỉ ít lâu trước đó bạn đã phàn nàn rằng cuộc đời này không đáng sống.

Có một điều mà tôi đã khám phá ra trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, đó là ta dễ dàng quên thực hành tưởng tượng tiêu cực và hệ quả là không làm liên tục trong suốt nhiều ngày hoặc thậm chí nhiều tuần. Tôi nghĩ mình biết lý do tại sao điều này xảy ra. Bằng cách thực hiện tưởng tượng tiêu cực, chúng ta làm tăng sự thỏa mãn với hoàn cảnh sống của ta, nhưng để đạt được cảm giác thỏa mãn này, điều tự nhiên cần làm chỉ đơn giản là tận hưởng cuộc sống.

Quả thật, rõ ràng là thật bất thường khi một người nào đó đang thỏa mãn với cuộc sống lại dành thời gian nghĩ về những chuyện tồi tệ có thể xảy ra. Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ sẽ nhắc chúng ta rằng tưởng tượng tiêu cực, bên cạnh việc khiến chúng ta cảm kích sâu

sắc đối với những thứ ta có, có thể giúp chúng ta tránh bám chấp vào những thứ mà ta trân quý. Hệ quả là, thực hành tưởng tượng tiêu cực trong những thời kỳ hạnh phúc cũng quan trọng như những thời kỳ khó khăn.

Tôi đã cố gắng biến việc tưởng tượng tiêu cực mỗi tối trước khi đi ngủ thành thói quen của mình, như một phần của bài tập “suy tưởng trước giờ đi ngủ” được mô tả trong Chương 8, nhưng cuộc thử nghiệm này đã thất bại. Vấn đề của tôi là tôi có xu hướng ngủ rất nhanh ngay sau khi ngã lưng xuống giường; đơn giản là tôi không có thời gian để mà tưởng tượng. Thay vào đó tôi tập lấy thói quen tưởng tượng tiêu cực (và nhìn chung để đánh giá sự tiến bộ của tôi như một người Khắc kỷ) trong khi lái xe đi làm. Bằng cách này, tôi đã biến khoảng thời gian nhàn rỗi thành khoảng thời gian có ích, được sử dụng một cách đích đáng.

Sau khi thành thạo về tưởng tượng tiêu cực, một người mới tập Khắc kỷ nên tiến tới trở thành người thành thạo trong việc ứng dụng sự tam phân quyền kiểm soát, được mô tả trong chương 5. Theo các nhà Khắc kỷ, chúng ta nên tiến hành phân loại, trong đó phân biệt giữa những thứ ta không thể kiểm soát, những thứ mà ta có toàn quyền kiểm soát, và những điều mà chúng ta chỉ có chút quyền kiểm soát chứ không thể kiểm soát hoàn toàn; và khi phân biệt điều này, chúng ta nên tập trung chú ý đến hai loại sau. Cụ thể là, chúng ta sẽ lãng phí thời gian và khiến mình lo lắng không cần thiết nếu cứ bận tâm đến những việc mà ta không thể kiểm soát.

Nhân đây, tôi cũng khám phá ra rằng, việc áp dụng phép tam phân quyền kiểm soát, bên cạnh việc giúp tôi quản lý những nỗi lo lắng của mình, nó còn là một kỹ thuật hiệu quả để xoa dịu những nỗi lo lắng của những người không theo phái Khắc kỷ xung quanh tôi, mà những lo lắng của họ có thể phá vỡ sự bình thản của tôi. Khi người thân và bạn bè chia sẻ với tôi về những nguồn cơn gây phiền muộn, lo lắng trong cuộc sống của họ, hóa ra những thứ họ lo lắng thường lại nằm ngoài tầm kiểm soát của họ. Phản ứng của tôi trước những trường hợp như vậy là chỉ cho họ thấy điều này: “Anh có thể làm được gì trong tình huống này? Không có gì cả! Vậy thì tại sao

anh vẫn cứ lo lắng về chuyện đó? Nó nằm ngoài tầm tay của anh, vậy nên đừng phí công lo lắng.” (Và nếu tôi đang có hứng thú, tôi sẽ đưa thêm một trích dẫn từ Marcus Aurelius sau lời nhận xét cuối cùng này: “Đừng làm những việc vô nghĩa.”) Điều thú vị là mặc dù một số người được mô tả là kiểu người dễ lo lắng, nhưng khi tôi thử áp dụng điều này, phản ứng của họ trước logic của phép tam phân quyền kiểm soát gần như luôn luôn là: Nỗi lo của họ bị xua tan, dù là chỉ trong một khoảng thời gian ngắn.

Là người mới làm quen với chủ nghĩa Khắc kỷ, bạn sẽ muốn, là một phần của việc trở nên thông thạo trong việc áp dụng phép tam phân quyền kiểm soát, để thực hành nội tại hóa những mục tiêu của bạn. Chẳng hạn, thay vì đặt mục tiêu giành chiến thắng trong một trận tennis, bạn hãy coi việc chuẩn bị cho trận đấu một cách tốt nhất có thể và cố gắng hết sức trong trận đấu là mục tiêu của mình. Bằng cách thường xuyên nội tại hóa các mục tiêu, bạn có thể giảm thiểu (nhưng có lẽ không thể xóa bỏ được hẳn) một nguồn cơn gây ra nhiều đau khổ trong cuộc sống của bạn: cảm giác không đạt được một số mục tiêu.

Trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, bạn cũng sẽ muốn kết hợp áp dụng phép tam phân quyền kiểm soát với việc trở thành một người tin vào thuyết định mệnh về quá khứ và hiện tại - chứ không phải tương lai. Mặc dù bạn sẽ sẵn sàng nghĩ về quá khứ và hiện tại để học hỏi những thứ có thể giúp bạn ứng phó tốt hơn với những chướng ngại cản trở sự bình thản của bạn trong tương lai, nhưng bạn sẽ từ chối dành thời gian cho mấy cái suy nghĩ “giá mà, phải chi” về quá khứ và hiện tại. Bạn sẽ nhận ra rằng vì quá khứ và hiện tại không thể thay đổi, cho nên thật vô nghĩa khi ta cứ ước chúng khác đi. Bạn sẽ cố gắng hết sức để chấp nhận quá khứ, bất kể nó như nào, và cố hết sức để đón nhận hiện tại, bất kể nó có ra sao.

Như chúng ta thấy, người khác là kẻ thù trong cuộc chiến giành sự bình thản của chúng ta. Chính bởi lý do này mà các triết gia Khắc kỷ đã dành thời gian để phát triển các chiến lược ứng phó với kẻ thù này và đặc biệt là những chiến lược để ứng phó với những lời lăng mạ từ phía những người mà chúng ta kết giao. Một trong những tiến

bộ thú vị nhất trong việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ của tôi là tôi đã thay đổi từ một người khiếp sợ trước những lời sỉ nhục, lăng mạ thành một chuyên gia sành sỏi về lĩnh vực lăng mạ. Một lý do là, tôi trở thành một nhà sưu tập những lời lăng mạ. Tôi đã phân tích và phân loại những lời lăng mạ. Thứ hai, tôi mong đợi bị người ta xúc phạm vì nó cho phép tôi có cơ hội để thành thạo trong “trò chơi lăng mạ” của mình. Tôi biết điều này nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng một hệ quả của việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ là người ta sẽ tìm kiếm các cơ hội để áp dụng các kỹ thuật Khắc kỷ vào cuộc sống. Tôi sẽ bàn nhiều hơn về hiện tượng này dưới đây.

Một trong những điều khiến cho chúng ta khó ứng phó với những lời lăng mạ là chúng thường xảy ra một cách bất ngờ. Bạn đang nhẹ nhàng nói chuyện với một người và - bùm! - anh ta nói câu gì đó, mặc dù nó có thể không có ý xúc phạm, nhưng lại dễ gây hiểu nhầm. Chẳng hạn, gần đây khi tôi đang nói chuyện với một đồng nghiệp về cuốn sách mà anh ấy đang viết. Anh ta nói rằng trong cuốn sách này, anh ta sẽ bình luận về một số tài liệu chính trị mà tôi đã xuất bản. Tôi rất vui vì anh ấy biết đến công trình của mình và sẽ đề cập về nó, nhưng sau đó anh ta lại buông ra lời phê phán: “Tôi đang cố đưa ra quyết định,” anh ta nói, “liệu, để đáp lại những điều ông đã viết, tôi có nên mô tả ông là kẻ xấu xa hay chỉ đơn giản là kẻ ấu trĩ không.”

Hãy hiểu rằng những nhận xét kiểu đó không hiếm thấy ở giới học giả. Chúng tôi là những kẻ thích gây sự một cách đáng thương. Chúng tôi muốn người khác không chỉ biết đến công việc, tác phẩm, công trình của mình mà còn phải ngưỡng mộ nó và, hơn thế nữa là làm theo những kết luận mà chúng tôi đã rút ra. Vấn đề là các đồng nghiệp cũng đang kiếm tìm sự ngưỡng mộ và tôn trọng đó. Và kết quả là, phải luôn có những sự mâu thuẫn ở mọi giảng đường, giới học giả thường xuyên tham gia vào mấy trò công kích nhau. Những lời chỉ trích mỉa mai là điều bình thường cũ rích, còn những lời xúc phạm thì đầy rẫy.

Vào cái thời mà tôi còn chưa biết đến chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi sẽ cảm nhận được cảm giác đau nhói của lời châm chọc này và có thể

sẽ nổi giận. Tôi sẽ quyết liệt bảo vệ công trình của mình và sẽ cố gắng hết sức để tung đòn đáp trả. Nhưng vào chính ngày hôm đó, do bị thu phục bởi các nhà Khắc kỷ, tôi đã khôn ngoan đáp trả lời lăng mạ này đúng theo nguyên tắc của phái Khắc kỷ, cùng với óc hài hước tự cười cợt chính mình: “Tại sao anh lại không tả luôn rằng tôi là kẻ vừa xấu xa và ấu trĩ nhỉ?” Tôi hỏi.

Tự cười vào chính mình đã trở thành cách đáp trả thông thường của tôi trước những lời lăng mạ. Khi ai đó chỉ trích tôi, tôi đáp rằng vấn đề thậm chí còn có thể tồi tệ hơn so với anh ta tưởng. Chẳng hạn, nếu có ai đó nói rằng tôi là kẻ lười biếng, tôi sẽ đáp lại rằng việc tôi hoàn thành xong bất cứ việc gì đó là một điều kỳ diệu. Nếu ai đó buộc tội tôi có cái tôi lớn, tôi đáp rằng thường thì phải mất khá khá thời gian tôi mới nhận thức được sự tồn tại của người khác trên hành tinh này. Những lời đáp trả như vậy có vẻ phản tác dụng khi nói ra, theo một nghĩa nào đó thì tôi đang xác nhận những lời chỉ trích của kẻ lăng mạ tôi. Nhưng bằng cách đưa ra những phản hồi như vậy, tôi cho kẻ lăng mạ tôi hiểu rõ rằng tôi đủ tự tin vào bản thân để miễn nhiễm trước mấy lời lăng mạ của anh ta; đối với tôi, chúng chỉ là một chuyện bốn cột cho vui mà thôi. Hơn nữa, bằng cách từ chối tham gia trò lăng mạ - bằng cách từ chối ăn miếng trả miếng với kẻ lăng mạ - tôi tỏ thái độ rõ ràng rằng tôi đặt bản thân mình cao hơn hành vi đó. Việc tôi từ chối tham gia trò chơi lăng mạ có thể sẽ gây khó chịu cho kẻ lăng mạ hơn là tấn công lại anh ta.

Nổi giận là một trong những điều tồi tệ nhất chúng ta có thể làm khi người khác chọc tức ta. Rốt cuộc, cơn giận sẽ trở thành một chương ngại lớn cho sự bình thản của chúng ta. Các nhà Khắc kỷ nhận ra rằng tức giận là thứ đối lập với niềm vui và nó có thể hủy hoại cuộc sống của chúng ta nếu ta cho phép nó muốn làm gì thì làm. Trong quá trình quan sát những cảm xúc của mình, tôi đã chú ý kỹ đến sự tức giận và nhờ đó mà phát hiện được một vài điều về nó.

Trước hết, tôi trở nên ý thức đầy đủ về mức độ tổn tại độc lập của cơn giận bên trong tôi. Nó có thể ngủ yên giống như một con vi rút, nó chỉ tỉnh lại và làm tôi khổ sở những lúc tôi ít ngờ tới nhất. Thí dụ, tôi có thể đang ở lớp tập yoga cố gắng làm đầu óc mình trống rỗng,

không suy nghĩ, khi không biết từ đâu, tôi thấy trong lòng trào lên nỗi tức giận về một số chuyện đã xảy ra nhiều năm trước.

Hơn nữa, tôi đã rút ra kết luận rằng Seneca đã sai lầm khi cho rằng việc bộc lộ sự tức giận không mang lại niềm vui nào cả. Đây là vấn đề với sự tức giận: Người ta cảm thấy tốt khi trút giận và cảm thấy khó chịu khi phải kìm nén nó. Quả thật, khi sự tức giận của chúng ta là chính đáng - khi ta tự tin rằng mình đúng và cái người mà ta đang giận là sai trái - thì nỗi nóng sẽ cho ta một cảm giác tuyệt vời và cho người sai trái với ta biết rằng ta đang giận họ. Nói cách khác, tức giận cũng giống như bị muỗi đốt: Không gãi ngứa sẽ khiến bạn thấy khó chịu và bạn cảm thấy đã khi gãi. Tất nhiên, vấn đề của bị muỗi đốt là sau khi bạn gãi chỗ ngứa, bạn thường ước rằng mình đừng gãi: Sự ngứa ngáy quay trở lại, ngứa dữ dội hơn, và khi gãi ngứa, chỗ vết muỗi cắn của bạn có thể bị nhiễm trùng. Điều tương tự cũng đúng với cơn giận: Dù bạn thấy đã khi xả giận, nhưng sau đó bạn có thể sẽ hối hận vì làm vậy.

Trút giận (hay tốt hơn, giả vờ tức giận) với mục tiêu nhằm thay đổi hành vi của người khác là một chuyện: Con người chắc chắn phản ứng với sự giận dữ. Thế nhưng, điều tôi khám phá ra là phần lớn cơn giận mà tôi xả ra không thể được giải thích theo lối đó. Thí dụ, khi tôi đang lái xe, thì thoảng tôi cũng tức giận - tôi nghĩ đó là cơn giận chính đáng - trước những người lái xe kém, và đôi lúc tôi còn quát họ. Vì cửa kính của xe tôi và xe họ đều đóng kín nên họ chẳng thể nghe được tôi nói gì và không thể đáp lại sự tức giận của tôi bằng cách không lặp lại hành động này trong tương lai. Cơn giận này dù chính đáng nhưng lại hoàn toàn vô ích. Bằng cách trút giận, tôi chẳng thu được gì ngoài việc làm xáo trộn sự bình thản của chính mình.

Trong những trường hợp khác, dù tôi có lý do chính đáng để giận một người nào đó, nhưng vì hoàn cảnh mà tôi không thể bộc lộ cơn giận trực tiếp với anh ta, vì vậy thay vào đó tôi thấy mình đang nghĩ xấu về anh ta. Một lần nữa, những cảm xúc giận dữ đó thật chẳng đi tới đâu: Chúng khiến tôi khổ sở nhưng không ảnh hưởng gì đến cái

người mà tôi giận. Quả thực, có thể những cảm xúc ấy còn đang góp phần vào thiệt hại mà người kia gây ra cho tôi. Thật là lãng phí!

Nhân đây tôi cũng phát hiện ra việc rèn luyện chủ nghĩa Khắc kỷ đã giúp tôi giảm bớt tần suất nổi giận trước những tài xế khác: Tần suất tôi la hét quát tháo có lẽ chỉ còn một phần mười so với khi xưa. Nó cũng giúp tôi giảm số lượng suy nghĩ đen tối về những người có lỗi với tôi từ ngày xưa. Và khi những suy nghĩ đen tối này có nhiệm vụ vào tôi, chúng không còn kéo dài như trước.

Vì cơn giận có những đặc tính này - vì nó có thể nằm im lìm trong chúng ta và bởi vì việc trút giận khiến ta thấy sung sướng - ta sẽ khó mà chế ngự cơn giận, và học cách vượt qua nó là một trong những thách thức lớn nhất mà người thực hành Khắc kỷ phải đối diện. Nhưng có một điều mà tôi phát hiện ra, đó là bạn càng suy nghĩ về cơn giận và hiểu được nó thì bạn càng dễ dàng kiểm soát nó. Tôi tình cờ đọc bài luận của Seneca về sự tức giận trong khi đang ngồi đợi ở phòng khám của bác sỹ. Bác sỹ trễ giờ kinh khủng, khiến tôi phải ngồi đợi trong phòng chờ gần một tiếng. Tôi có quyền nổi giận, và nếu như là tôi trước đây, khi chưa thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi gần như chắc chắn sẽ nổi trận lôi đình. Nhưng bởi vì tôi đã chiêm nghiệm về cơn giận trong suốt một giờ nên tôi thấy mình không thể nào giận nổi.

Tôi cũng nhận thấy việc sử dụng óc hài hước để đối phó với cơn giận cũng khá hữu dụng. Cụ thể là, tôi đã tìm được một phương cách tuyệt vời để tránh nổi giận, đó là tưởng tượng bản thân mình là một nhân vật trong một vở kịch ngớ ngẩn: Vở kịch không cần phải có ý nghĩa, diễn viên trong đó cũng chẳng cần có tài năng, và công lý, nếu có xảy ra, thì cũng chỉ là tình cờ. Thay vì để cho mình nổi giận trước các sự kiện đó, tôi thuyết phục bản thân cười nhạo chúng. Quả thực, tôi cố gắng nghĩ theo cách mà nhà soạn kịch ngớ ngẩn trong tưởng tượng có thể khiến mọi thứ trở nên lố bịch hơn nữa.

Tôi chắc chắn rằng Seneca đã đúng khi ông coi thật nhiều tiếng cười là cách phản hồi chính xác cho những điều khiến ta rơi nước mắt.” Seneca cũng nhận xét rằng “người không bao giờ kìm chế

tiếng cười của bản thân thì khôn ngoan hơn những kẻ không kìm chế những giọt nước mắt của anh ta, vì tiếng cười biểu lộ cảm xúc một cách hết sức dịu dàng,” và cho rằng “chẳng có điều gì quan trọng, chẳng có thứ gì là nghiêm túc cũng như khốn khổ, trong cả cuộc đời này.”

Bên cạnh việc khuyên chúng ta tưởng tượng về những chuyện tồi tệ xảy đến với ta, như chúng ta đã thấy, các nhà Khắc kỷ còn khuyên chúng ta gây ra những chuyện tồi tệ do việc thực hiện chương trình tình nguyện chịu khổ của chúng ta. Chẳng hạn Seneca khuyên chúng ta thỉnh thoảng sống như thể ta là người nghèo, và Musonius khuyên chúng ta làm những việc khiến bản thân cảm thấy không thoải mái. Làm theo lời khuyên này đòi hỏi mức độ tự kỷ luật bản thân lớn hơn so với thực hành các kỹ thuật Khắc kỷ khác. Những chương trình tự nguyện chịu khổ do đó phù hợp nhất cho “những người Khắc kỷ cấp cao”.

Tôi đã thử nghiệm chương trình tự nguyện chịu khổ. Tôi không thử đi chân trần như Musonius gợi ý, mà chỉ thử những việc ít khó hơn, chẳng hạn như ăn mặc phong phanh vào thời tiết mùa đông, không bật máy sưởi trong xe ô tô vào mùa đông, và không dùng điều hòa vào mùa hè.

Tôi cũng bắt đầu ghi danh học các lớp yoga. Yoga đã cải thiện sự cân bằng và tính linh hoạt của tôi, nhắc nhở tôi về tầm quan trọng của việc vui chơi và làm tôi ý thức sâu sắc rằng tôi gần như có rất ít quyền kiểm soát đối với những ý nghĩ trong tâm trí tôi. Nhưng bên cạnh việc mang lại những lợi ích này kia cho tôi, yoga còn là một nguồn tuyệt vời mang lại sự khó chịu tự nguyện. Trong lúc tập yoga, tôi vịn mình vào những tư thế không thoải mái hoặc có lúc đến gần với sự đau đớn. Chẳng hạn, tôi sẽ bẻ cong chân cho đến khi chúng gần chuột rút và sau đó thả lỏng ra một chút. Giáo viên yoga của tôi chưa từng nói về sự đau đớn; thay vào đó, cô ấy nói về những tư thế làm phát sinh “quá nhiều cảm giác.” Cô ấy dạy tôi cách “hít vào” vị trí bị tổn thương, mà tất nhiên điều này là bất khả thi về mặt sinh lý nếu những gì tôi đang trải nghiệm là chuột rút ở chân chẳng hạn. Ấy thế nhưng kỹ thuật này lại rất hiệu quả.

Một nguồn gây khó chịu khác - và phải thừa nhận nó cũng là một nguồn đem lại niềm vui và sự giải trí cho tôi - là chèo thuyền. Ít lâu sau khi tôi bắt đầu thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi học chèo thuyền đua và kể từ đó bắt đầu tham gia cuộc đua thuyền. Những tay chèo thuyền chúng tôi phải tiếp xúc với sự nóng, ẩm vào mùa hè và gió, lạnh, thậm chí cả tuyết vào mùa xuân và thu. Thỉnh thoảng chúng tôi bị nước bắn tung tóe. Chúng tôi còn bị phỏng giộp và chai da. (Gọt giữa mấy vết chai da là một hoạt động yêu thích của những tay chèo thuyền nghiêm túc.)

Bên cạnh việc là nguồn cơn gây ra sự khó chịu về thể chất, chèo thuyền còn gây ra sự không thoải mái về tâm lý. Cụ thể là, chèo thuyền mang đến cho tôi một danh sách những nỗi sợ hãi mà tôi phải vượt qua. Chiếc thuyền mà tôi chèo khá là bấp bênh; quả thật, nếu được tạo cơ hội, họ sẽ vui mừng mà ném một tay chèo thuyền xuống nước. Tôi phải nỗ lực rất nhiều để vượt qua nỗi sợ bị lật thuyền (bằng cách vẫn sống sót qua ba vụ lật thuyền). Rồi từ đó, tôi tiếp tục vượt qua những nỗi sợ khác, bao gồm nỗi sợ chèo thuyền lúc sáng sớm tinh mơ khi trời còn tối, nỗi sợ bị đẩy ra xa khỏi bến tàu khi đang đứng trên thuyền, và nỗi sợ chèo ra giữa hồ, cách bờ gần nhất hàng trăm mét, trên một chiếc thuyền nhỏ (đã ba lần phản bội tôi).

Bất cứ khi nào bạn thực hiện một hoạt động có khả năng bị thất bại trước sự chứng kiến của công chúng, bạn có thể trải nghiệm cảm giác bồn chồn. Tôi đã đề cập ở trên rằng kể từ khi thực hành Khắc kỷ, tôi đã thành một người đi sưu tập những lời lăng mạ. Và tôi cũng trở thành người đi sưu tập cảm giác hồi hộp, bồn chồn nữa. Tôi thích tham gia vào những hoạt động mang lại cho tôi cảm giác hồi hộp, chẳng hạn như đua thuyền, đơn giản vì nhờ thế mà tôi có thể thực tập ứng phó với chúng. Rốt cuộc thì những cảm xúc đó là một phần quan trọng của nỗi sợ thất bại, như thế bằng cách xử lý chúng, tôi đang nỗ lực vượt qua nỗi sợ thất bại của mình. Vài giờ trước khi cuộc đua bắt đầu, tôi cảm nhận được cảm giác bồn chồn hồi hộp thật mãnh liệt. Tôi cố hết sức để biến chúng thành lợi thế cho mình: Chúng làm tôi tập trung vào cuộc đua phía trước. Một khi

cuộc đua đã bắt đầu, tôi sung sướng khi nhận thấy cảm giác bồn chồn hồi hộp mất đi.

Tôi cũng tìm kiếm cảm giác hồi hộp ở những nơi khác. Chẳng hạn, sau khi bắt đầu thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi quyết định học chơi một nhạc cụ, việc mà trước giờ tôi chưa từng làm. Nhạc cụ mà tôi chọn là đàn banjo. Sau vài tháng theo học, giáo viên hỏi liệu tôi có muốn tham gia buổi hòa nhạc do các học viên của ông ấy tổ chức không. Lúc đầu tôi từ chối lời đề nghị này; nghe chẳng có gì vui khi bạn có nguy cơ bị mất mặt khi chơi đàn banjo trước một nhóm người lạ. Nhưng sau đó tôi nhận ra đây là một cơ hội tuyệt vời để tự làm bản thân khó chịu về mặt tâm lý hàng đối diện - và hy vọng làm nó biến mất - nỗi sợ thất bại của bản thân. Và tôi đồng ý tham gia.

Buổi biểu diễn là sự kiện gây căng thẳng nhất mà tôi từng trải qua trong một thời gian dài. Tôi không sợ đám đông; tôi có thể bước vào một lớp có sáu mươi sinh viên tôi chưa từng gặp, mà không hề cảm thấy lo lắng và bắt đầu giảng bài cho họ. Nhưng sự kiện lần này lại khác. Trước buổi biểu diễn, tôi có cảm giác bồn chồn. Không chỉ vậy, tôi còn rơi vào trạng thái biến đổi ý thức mà trong đó thời gian bị bóp méo và các định luật vật lý dường như ngừng hoạt động. Nhưng để tóm tắt câu chuyện thì, tôi đã sống sót qua buổi biểu diễn.

Những cảm giác bồn chồn hồi hộp dồn dập mà tôi trải nghiệm trong một cuộc đua thuyền hay trong buổi biểu diễn đàn banjo, tất nhiên, là một triệu chứng của lo lắng, và điều này dường như đối lập với các nguyên tắc của người Khắc kỷ rằng hãy cố hết sức tránh làm bản thân lo lắng. Quả thật, nếu một mục tiêu của chủ nghĩa Khắc kỷ là đạt được sự bình thản, thì chẳng phải là tôi nên cố gắng hết sức tránh những hoạt động gây ra lo lắng sao? Chẳng phải tôi nên lánh xa chúng thay vì đi sưu tập những cảm giác bồn chồn hồi hộp?

Không hề. Chẳng hạn, khi khiến bản thân lo lắng bằng cách tham gia buổi diễn đàn banjo, tôi đã ngăn chặn được nhiều lo lắng trong tương lai. Bây giờ, khi đối mặt với một thử thách mới, tôi có được một chút lý do tuyệt vời mà tôi có thể sử dụng: “So với buổi biểu

diễn đàn banjo, thử thách mới này chẳng là gì cả. Tôi đã sống sót qua thử thách đó, bởi vậy chắc chắn tôi cũng sẽ sống sót qua thử thách lần này.” Nói cách khác, bằng cách tham gia buổi hòa nhạc, tôi đã tạo cho bản thân khả năng miễn dịch khá lớn trước những nỗi lo lắng trong tương lai. Tuy nhiên, sự miễn dịch này sẽ mất dần tác dụng theo thời gian, và tôi sẽ cần tăng miễn dịch lại bằng một liều cảm giác bồn chồn khác.

Khi làm những việc khiến bản thân khó chịu về thể chất lẫn tinh thần, tôi xem bản thân - hay, một phần của bản thân tôi - như một đối thủ trong một trò chơi. Đối thủ này - “cái tôi khác” của tôi - đang ở trong chế độ lái tự động theo tiến hóa: Anh ta chẳng muốn điều gì khác ngoài sự thoải mái và tận dụng mọi cơ hội để có được lạc thú. “Cái tôi khác” của tôi thiếu khả năng tự kỷ luật bản thân; khi bạn đề nghị cho anh ta tự đưa ra quyết định thì anh ta sẽ luôn chọn con đường dễ nhất trong cuộc sống và kết quả là không hơn gì một kẻ chạy theo lạc thú có đầu óc đơn giản. Anh ta cũng là kẻ hèn nhất. “Cái tôi khác” đó không phải là bạn của tôi; trái lại anh ta bị xem như, theo lời của Epictetus, “một kẻ thù đang rình rập.”

Để giành chiến thắng trong cuộc thi với cái tôi khác của mình, tôi phải giành áp chế đối với anh ta. Để làm điều này, tôi phải khiến anh ta trải qua sự khó chịu, không thoải mái mà anh ta có thể dễ dàng né tránh, và tôi phải ngăn không cho anh ta trải nghiệm lạc thú mà anh ta có thể tận hưởng. Khi anh ta sợ làm việc gì đó, tôi phải ép buộc anh ta đối diện với những sợ hãi của mình và vượt qua chúng.

Tại sao lại tham gia trò chơi chống lại cái tôi khác của bản thân? Một phần để đạt được khả năng kỷ luật bản thân. Và tại sao khả năng kỷ luật bản thân lại đáng sở hữu? Bởi vì những người sở hữu nó có khả năng định đoạt những việc họ làm với cuộc đời họ. Còn những ai thiếu khả năng kỷ luật bản thân thì con đường mà họ đi qua cuộc đời này sẽ được quyết định bởi người khác hay một điều gì khác, và do đó, họ có nguy cơ sống lầm đường lạc lối.

Tham gia trò chơi chống lại cái tôi khác của bản thân cũng giúp tôi rèn giũa con người mình. Tôi nhận ra, ngày nay người ta có thể nhếch mép cười mỉa khi nói về chuyện rèn giũa con người, nhưng

đấy là một hoạt động mà các triết gia Khắc kỷ hết lòng ủng hộ và muốn giới thiệu cho những ai ao ước có một cuộc sống tốt đẹp.

Một lý do khác để tham gia trò chơi chống lại cái tôi khác của bản thân là trò đó rất thú vị, hơi bất ngờ nhĩ. Nó khá là thú vị khi bạn “ghi một điểm” trong trò chơi này bằng cách, chẳng hạn, vượt qua được một nỗi sợ. Các triết gia Khắc kỷ đã nhận ra điều này. Epictetus, như ta thấy ở chương 7, nói về cái lạc thú có được từ việc bản thân chúng ta từ chối nhiều thú vui. Tương tự thế, Seneca nhắc chúng ta rằng mặc dù việc chịu đựng một điều gì đó có thể là khó chịu, nhưng nếu chịu đựng được thì ta sẽ hài lòng về bản thân.

Khi tôi tham gia đua thuyền, nhìn bên ngoài có vẻ như tôi đang cố gắng đánh bại những tay chèo khác, nhưng trên thực tế tôi đang tham gia vào một cuộc đua quan trọng hơn rất nhiều: cuộc đua với cái tôi khác của tôi. Anh ta không muốn học cách chèo thuyền. Anh ta không muốn tập luyện, thay vào đó anh ta thích dành thời gian vào buổi sáng tinh mơ để ngủ nướng trên một chiếc giường ấm áp. Anh ta không muốn chèo thuyền đến điểm xuất phát của cuộc đua. (Thật vậy, trên đường tới đó, anh ta liên tục than vãn về việc anh ta cảm thấy mệt mỏi ra sao.) Trong suốt cuộc đua, anh ta muốn bỏ chèo và để các tay chèo khác giành chiến thắng. (“Chỉ cần anh bỏ cuộc,” anh ta sẽ nói bằng một giọng quyến rũ nhất có thể, “mọi đau đớn thể xác sẽ chấm dứt. Thế thì tại sao lại không từ bỏ? Nghĩ xem anh sẽ cảm thấy dễ chịu biết nhường nào!”)

Thật kỳ lạ, nhưng các đối thủ của tôi trong một cuộc đua lại đồng thời cũng là đồng đội của tôi trong một cuộc đua quan trọng hơn nhiều với cái tôi khác của tôi. Để tranh đua với nhau, chúng ta đồng thời đều đang đua với chính mình, mặc dù không phải tất cả chúng ta đều ý thức được mình đang làm việc này. Để tranh đua với nhau, chúng ta phải chiến thắng được bản thân mình - chiến thắng những nỗi sợ, tính lười biếng của chúng ta, sự thiếu kỷ luật bản thân của ta. Và người ta hoàn toàn có thể thất bại trong cuộc đua với những tay chèo thuyền khác - thực sự về chót - nhưng trong quá trình nỗ lực lại giành được chiến thắng trong cuộc đua với cái tôi khác của anh ta.

Như chúng ta đã thấy, các nhà khắc kỷ khuyên ta đơn giản hóa lối sống. Cũng giống như các chương trình tự nguyện chịu khổ khác, đơn giản hóa lối sống là một quá trình tốt nhất là nên dành cho những người Khắc kỷ đẳng cấp cao. Như tôi đã lý giải, một người mới làm quen với chủ nghĩa Khắc kỷ có lẽ sẽ muốn tránh thu hút sự chú ý. Nếu bạn bắt đầu ăn mặc tuềnh toàng, mọi người sẽ để ý. Tương tự thế, người ta sẽ chú ý nếu bạn vẫn đang lái chiếc xe cũ kĩ đó hoặc - kinh dị! - bỏ xe hơi để đi xe buýt hay đạp xe đạp. Người ta sẽ nghĩ tới những tình huống xấu nhất: sắp phá sản, hay có lẽ bạn đang ở giai đoạn đầu của bệnh tâm thần. Và nếu bạn giải thích với họ rằng bạn đã vượt qua được cái ham muốn gây ấn tượng với người khác, những người bị thu hút bởi cái vỏ bên ngoài của con người, bạn sẽ chỉ khiến cho vấn đề trở nên tệ hơn.

Khi tôi bắt đầu thử nghiệm lối sống đơn giản, tôi phải mất một thời gian mới quen dần với việc này. Chẳng hạn, khi một ai đó hỏi tôi về chiếc áo thun mà tôi đang mặc mua ở đâu và tôi đáp rằng tôi mua nó ở cửa hàng đồ cũ, tôi thấy có chút xấu hổ. Sự cố này khiến tôi đánh giá cao cách ứng phó của Cato trước những cảm giác như vậy. Như chúng ta đã thấy, Cato ăn mặc lập dị như một dạng bài tập huấn luyện: Ông ta muốn dạy bản thân “chỉ xấu hổ trước những điều đáng xấu hổ.” Do đó ông đã phá lệ khi làm những việc sẽ khiến bản thân ông thấy xấu hổ, đơn giản để ông ta có thể luyện tập vượt qua những cảm giác như thế. Đạo gần đây tôi đang cố gắng thi đua với Cato về điều này.

Kể từ khi trở thành người khắc kỷ, những ham muốn của tôi đã thay đổi chóng mặt: Tôi không còn thèm muốn nhiều thứ mà trước đây tôi từng xem là điều thiết yếu để sống một cách đàng hoàng. Hồi xưa tôi ăn mặc chải chuốt, lịch lãm bao nhiêu thì giờ đây tủ quần áo của tôi, nói một cách dễ hiểu nhất, lại rất thực dụng: Tôi có một chiếc cà vạt và một chiếc áo khoác thể thao mà tôi có thể tặng cho ai đó nếu họ cần; may là họ ít khi xin. Tôi từng ước mình tậu được một chiếc xe hơi mới, nhưng khi chiếc xe hơi 16 tuổi của tôi gần đây bị hỏng, tôi đã thay nó bằng một chiếc xe có tuổi đời 9 năm, một việc mà một thập kỷ trước tôi chẳng thể nào tưởng tượng nổi mình có

thể làm. (Nhân đây tôi xin nói luôn, chiếc xe hơi “mới” có hai thứ mà chiếc xe cũ của tôi thiếu: một cái khay giữ cốc nước và một đài phát thanh còn hoạt động được. Mừng thay!) Có một thời tôi hiểu được tại sao ai đó lại muốn sở hữu một chiếc đồng hồ Rolex; còn bây giờ hành vi ấy như đánh đố tôi. Tôi thường có ít tiền hơn nhu cầu của mình; bây giờ điều này không còn là vấn đề nữa, một phần bởi vì tôi muốn rất ít thứ mà tiền có thể mua được.

Tôi đọc được rằng nhiều đồng bào Mỹ của tôi đang gặp rắc rối về tài chính. Đáng tiếc là họ có khuynh hướng tiêu xài hết hạn mức thẻ tín dụng và khi điều này vẫn không thỏa mãn được ham muốn mua sắm của họ thì họ vẫn cứ tiếp tục tiêu xài. Ai đó có thể cho rằng nhiều người trong số họ sẽ trở nên giàu có thay vì bị khánh kiệt - và sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều nếu như họ phát triển được khả năng tận hưởng những niềm vui đơn giản của cuộc đời.

Tôi đã trở thành một kiểu khách hàng dị thường. Chẳng hạn, khi đi đến một trung tâm thương mại, tôi không mua đồ; thay vào đó tôi ngó nghiêng mọi thứ xung quanh và tôi thấy bất ngờ trước tất cả những món đồ mà họ đang bán mà tôi không chỉ không cần tới mà còn chẳng thể nào tưởng tượng nổi bản thân mình lại khao khát chúng. Thú vui duy nhất của tôi ở một trung tâm mua sắm là quan sát những vị khách khác đang làm gì ở đó. Tôi đồ rằng đa số bọn họ đến trung tâm mua sắm không phải vì có một thứ gì đó mà họ cần mua. Thay vào đó họ đến với hy vọng rằng làm như vậy sẽ khơi dậy một ham muốn về thứ gì đó mà trước khi đi mua sắm họ không có. Nó có thể là một khao khát mua một cái áo len cashmere, hoặc điện thoại di động mẫu mới nhất.

Tại sao lại làm mọi cách để khơi dậy một ham muốn? Vì nếu họ khơi dậy ham muốn, họ có thể tận hưởng được cảm giác vui thú khi dập tắt ham muốn đó bằng cách mua món đồ họ cần. Tất nhiên, đó là một cảm giác hưng phấn, không liên quan gì đến hạnh phúc về lâu dài của họ cũng như việc chơi heroin không liên quan gì hạnh phúc đến lâu dài của một người nghiện heroin.

Nói thế chứ, tôi xin bổ sung thêm là lý do mà tôi ít ham muốn đối với chuyện mua sắm không phải vì tôi ý thức đấu tranh chống lại sự

này sinh ham muốn. Trái lại, những ham muốn ấy chỉ đơn giản là ngừng xuất hiện trong tâm trí tôi - hoặc ở mức độ nào đó, chúng không còn xuất hiện thường xuyên như trước đây. Nói cách khác, khả năng hình thành ham muốn của tôi đối với hàng hóa tiêu dùng có vẻ như bị teo đi.

Điều gì đã mang đến tình trạng này? Nhờ rèn luyện chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi nghiệm ra một cách sâu sắc rằng đạt được những điều mà mọi người trong vòng tròn xã hội của tôi khao khát và làm việc chăm chỉ để có được, về lâu về dài, chẳng tạo nên khác biệt gì trong mức độ hạnh phúc của tôi và hoàn toàn không góp phần mang lại cho tôi một cuộc sống tốt đẹp. Cụ thể là, nếu có được một chiếc xe hơi mới, một tủ quần áo đẹp, một chiếc đồng hồ Rolex, và một ngôi nhà lớn hơn, tôi tin chắc rằng mình sẽ chẳng vui hơn so với hiện tại - và thậm chí còn ít vui hơn.

Là một người tiêu dùng, dường như tôi đã có duyên tạo ngộ với một điều gì đó thần thánh vĩ đại. Và có vẻ như từ sau nhân duyên này tôi sẽ không thể nào quay lại với chủ nghĩa tiêu thụ mù quáng mà tôi từng lấy làm thích thú nữa.

Bây giờ cho phép tôi mô tả về một tác dụng phụ đầy bất ngờ của việc rèn luyện chủ nghĩa Khắc kỷ. Là một người Khắc kỷ, bạn sẽ liên tục chuẩn bị tinh thần để đối diện với gian khổ bằng cách, chẳng hạn như, tham gia vào hoạt động tưởng tượng tiêu cực hoặc tự nguyện gây ra sự khó chịu cho bản thân. Nếu khó khăn không đến, bạn có thể khởi sinh một kiểu thất vọng tò mò. Bạn có thể thấy bản thân mình đang mong rằng kỹ năng Khắc kỷ của bạn sẽ được thử thách để bạn có thể biết liệu mình có thực sự có những kỹ năng quản lý khó khăn mà bạn đã nỗ lực để đạt được hay không. Nói cách khác, bạn giống như một lính cứu hỏa rèn luyện các kỹ năng cứu hỏa trong nhiều năm trời nhưng chưa từng được gọi đi chữa cháy một vụ hỏa hoạn nào hoặc giống như một cầu thủ bóng đá, mặc dù siêng năng luyện tập suốt mùa giải, nhưng chưa bao giờ được cho ra sân đá chính thức.

Về phương diện này, nhà sử học Paul Veyne đã nhận xét rằng nếu chúng ta cố gắng thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, “một cuộc sống

bình lặng thực sự là đáng lo ngại vì chúng ta không biết được liệu mình vẫn giữ được sự mạnh mẽ trong trường hợp bão tố nổi lên không.” Tương tự vậy, theo Seneca, khi một ai đó cố hãm hại một người đàn ông khôn ngoan, ông ta thực tế còn chào đón nỗ lực ấy, vì những lời xúc phạm chẳng thể làm tổn thương ông ta mà trái lại còn có thể giúp ông: “Cho đến giờ... có phải từ những lần quần quai vì những lúc bị hoàn cảnh hoặc người khác vui đập mà anh ta coi những tổn thương đó là có lợi cho mình, vì qua đó anh ta tìm được phương tiện để biến mình thành một nhân chứng sống và thử thách đạo đức của mình.” Seneca cũng cho rằng một người Khắc kỷ có thể chào đón cái chết, vì nó đại diện cho bài kiểm tra cuối cùng, thử thách tột cùng chất Khắc kỷ của anh ta.

Mặc dù tôi không còn luyện tập chủ nghĩa Khắc kỷ từ rất lâu rồi, tôi khám phá thấy trong mình một khao khát được thử thách kỹ năng Khắc kỷ của bản thân. Tôi đã đề cập đến mong muốn bị người khác xúc phạm của mình: Tôi muốn thử xem liệu mình sẽ đáp lại những lời lăng mạ đó theo đúng cách của người Khắc kỷ hay không. Tương tự, tôi cũng đặt bản thân vào những tình huống thử thách lòng can đảm và ý chí của mình, một phần để biết liệu tôi có vượt qua được những bài kiểm tra đó không. Và trong khi tôi đang viết cuốn sách này, một sự cố đã xảy đến, cho tôi một sự hiểu biết sâu sắc về cái ham muốn được thử thách của người Khắc kỷ.

Sự cố mà ta đang bàn bắt đầu xảy ra khi tôi để ý thấy có những tia sáng dọc theo ngoại vi tầm nhìn của tôi mỗi lần tôi chớp chớp mắt trong một căn phòng tối. Tôi đã đi khám bác sĩ mắt và được thông báo rằng tôi bị rách võng mạc, và để ngăn vỡ vỡ của tôi không bị bong, tôi nên phẫu thuật bằng laser. Y tá đã chuẩn bị tinh thần cho tôi làm phẫu thuật bằng cách giải thích rằng bác sĩ sẽ liên tục bắn một chùm tia laser rất mạnh vào võng mạc của tôi. Cô ấy hỏi liệu tôi đã từng xem một buổi biểu diễn ánh sáng chưa và nói rằng những gì tôi sắp chứng kiến là một cảnh tượng tuyệt vời hơn thế nhiều. Sau đó bác sĩ bước vào phòng và bắt đầu bắn laser vào mắt tôi. Những tia sáng đầu tiên thực sự mãnh liệt và đẹp đẽ, nhưng rồi một điều bất ngờ đã xảy ra: Tôi không còn nhìn thấy những chùm ánh sáng được nữa. Tôi vẫn có thể nghe thấy tiếng côm cốp của

máy bắn laser nhưng không nhìn thấy gì. Quả thật, khi họ tắt máy laser, tắt cả những gì tôi có thể nhìn thấy qua con mắt được phẫu thuật là một đốm màu tím bao phủ toàn bộ tầm nhìn của tôi. Tôi nhận ra rằng có điều gì đó không ổn trong quá trình phẫu thuật - có thể máy laser gặp trục trặc - và tôi có thể bị mù một bên mắt.

Chắc chắn là ý nghĩ này khiến tôi lo lắng nhưng sau đó, tôi phát hiện thấy mình còn có một ý nghĩ khác nữa, hoàn toàn bất ngờ: tôi thấy mình đang suy ngẫm xem tôi sẽ phản ứng như thế nào trước việc bị mù một con mắt. Cụ thể là, liệu tôi có thể ứng phó với chuyện này theo đúng phong cách của một người Khắc kỷ hay không? Nói cách khác, tôi phản ứng trước khả năng bị mù một bên mắt bằng cách phóng đại nguy cơ mất thị lực! Phản ứng này có lẽ lạ lẫm đối với các bạn; và nó vẫn vô cùng kỳ lạ đối với tôi. Tuy thế, đây là cách phản ứng của tôi, và khi đáp ứng theo cách này, tôi rõ ràng đang trải nghiệm được một hiệu ứng phụ dễ đoán của việc rèn luyện chủ nghĩa Khắc kỷ (và một số người sẽ bảo điều đó là xằng bậy).

Tôi đã thông báo với y tá rằng tôi không thể nhìn thấy gì ở bên mắt đang được phẫu thuật. Cuối cùng cô ấy nói với tôi - tại sao cô ấy không nói trước cho tôi biết? - điều này là bình thường và thị lực của tôi sẽ trở lại trong vòng một giờ. Đúng thế thật, và kết quả là tôi bị tước đi cơ hội thử thách kỹ năng Khắc kỷ của mình - mà tôi nghĩ là đáng mừng thay.

Trừ phi một cái chết đột ngột ngăn chặn điều này, còn không thì trong khoảng một thập kỷ nữa, tôi sẽ phải đối diện với một thử thách cam go đối với kỹ năng Khắc kỷ của tôi. Tôi sẽ ở vào độ tuổi giữa sáu mươi; nói cách khác, tôi sẽ đứng trước ngưỡng cửa của tuổi già.

Trong suốt cuộc đời, tôi luôn tìm kiếm những tấm gương sáng, những người đang ở giai đoạn tiếp theo của cuộc đời mà tôi nghĩ là họ đang ứng phó tốt với giai đoạn đó. Khi bước sang độ tuổi năm mươi, tôi bắt đầu xem xét những người ở độ tuổi bảy mươi và tám mươi mà tôi biết trong một nỗ lực tìm kiếm một hình mẫu thần tượng. Tôi phát hiện ra, tìm một người ở nhóm tuổi này nhưng đóng vai hình tượng tiêu cực thì rất dễ; tôi cho rằng mục tiêu của tôi là

nên tránh đi vào vết xe đổ như họ. Mặc dù, những tấm gương tích cực có vẻ hiếm hoi.

Khi tôi tìm đến những người ở độ tuổi bảy mươi và tám mươi mà tôi biết và xin lời khuyên về cách ứng phó với sự khởi đầu của tuổi già, họ đưa ra lời khuyên giống nhau có khuynh hướng gây khó chịu cho bạn: “Đừng có già đi!” Trừ phi người ta tìm ra được loại thuốc “suối trường xuân”, cách duy nhất để tôi có thể làm theo lời khuyên này là tự sát. (Sau đó tôi đã nhận ra rằng đây chính xác là những gì họ khuyên tôi nên làm, mặc dù họ nói theo cách gián tiếp. Tôi chợt nhận ra rằng lời khuyên đừng có già của họ lặp lại lời nhận xét của Musonius rằng “Người có phúc không phải người có cái chết đến chậm mà là người ra đi thanh thản.”)

Có khả năng khi tôi ở vào độ tuổi bảy mươi hay tám mươi tôi cũng sẽ đi đến kết luận, giống như những người cao tuổi mà tôi biết dường như đã kết luận, rằng thà không tồn tại còn hơn là phải chịu đựng tuổi già. Nhưng cũng có thể những người xem tuổi già là gánh nặng chỉ có thể tự đổ lỗi cho bản thân vì cảnh ngộ của họ mà thôi: Khi còn trẻ, họ đã bỏ bê không chuẩn bị cho tuổi già. Nếu họ dành thời gian để chuẩn bị đầy đủ cho bản thân họ - đặc biệt, nếu họ bắt đầu rèn luyện chủ nghĩa Khắc kỷ - thì chúng ta có tưởng tượng là họ sẽ không còn thấy tuổi già là gánh nặng; thay vào đó, họ có thể xem nó như một trong những giai đoạn phấn khích nhất của cuộc đời, như lời tuyên bố của Seneca, một giai đoạn “đầy niềm vui nếu người ta biết cách tận dụng nó.”

Trong khi tôi đang viết cuốn sách này, người mẹ tám mươi tám tuổi của tôi bị đột quỵ và tôi đã đưa bà đến một viện dưỡng lão. Cơn đột quỵ đã làm suy yếu phần cơ thể bên trái của bà đến nỗi bà không còn khả năng tự mình ra khỏi giường. Không chỉ thế, bà cũng mất khả năng tự nuốt, nên việc bà ăn thức ăn bình thường và uống chất lỏng bình thường sẽ gây nguy hiểm, vì chúng có thể đi xuống khí quản và gây ra một cơn viêm phổi có khả năng dẫn đến tử vong. Thức ăn của bà phải được xay nhuyễn, và những chất lỏng mà bà uống phải được làm cô đặc lại.

Khá dễ hiểu, mẹ tôi không hài lòng với ngã rẽ của cuộc đời bà, và tôi thì cố hết sức để khích lệ bà. Nếu tôi sùng đạo, tôi có thể đã cố gắng làm mẹ vui lên bằng cách cầu nguyện với ba hoặc cầu nguyện cho bà, hoặc bằng cách nói với bà rằng tôi đã sắp xếp để hàng chục hay thậm chí hàng trăm người tiếp tục cầu nguyện giúp bà. Mặc dù trong chuyện này, tôi thấy những lời động viên khích lệ hay nhất mà tôi phải đưa ra là một lời khuyên Khắc kỷ rõ ràng cho mẹ. Chẳng hạn, bà sẽ nói với tôi rằng hoàn cảnh của bà sao mà khổ quá chừng, và tôi sẽ trích dẫn lời của Marcus: “Vâng, họ nói rằng cuộc sống giống môn đấu vật hơn là khiêu vũ.”

“Hoàn toàn chính xác,” bà sẽ thì thầm đáp lại.

Bà sẽ hỏi tôi bà cần phải làm gì để có thể đi lại được. Tôi nghĩ bà hẳn là sẽ không thể đi bộ được nữa nhưng không nói gì. Thay vào đó, tôi động viên bà (chứ không thuyết giảng về chủ nghĩa Khắc kỷ) nội tại hóa các mục tiêu của bà về chuyện đi lại: “Điều mẹ cần tập trung bây giờ là cố gắng hết sức khi người ta tập vật lý trị liệu cho mẹ.”

Bà sẽ than phiền về chuyện cánh tay trái của bà mất hầu hết chức năng, và tôi sẽ động viên mẹ thực hiện bài tưởng tượng tiêu cực: “Ít ra thì mẹ vẫn còn khả năng nói chuyện,” tôi sẽ nhắc bà. “Trong mấy ngày đầu tiên sau khi bị đột quỵ, mẹ chỉ có thể nói làm bầm. Trước đó, mẹ thậm chí chẳng cử động nói cánh tay phải và vì thế mẹ không thể tự ăn, nhưng bây giờ thì mẹ có thể làm được. Thực sự thì mẹ có rất nhiều điều để mà biết ơn.”

Bà sẽ lắng nghe phản ứng của tôi và, sau một hồi suy nghĩ, bà thường sẽ đáp lại một cách quả quyết: “Mẹ biết mình phải làm gì rồi.” Bài tập tưởng tượng tiêu cực dường như giúp giảm bớt nỗi đau khổ của bà, dù chỉ là tạm thời.

Hết lần này đến lần khác trong suốt giai đoạn này, cách mà những nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc kỷ giúp một người đương đầu với những thách thức của tuổi già và bệnh tật khiến tôi vô cùng ấn tượng, rất tự nhiên và phù hợp.

Tôi đã nói ở trên rằng chứng đột quỵ khiến mẹ tôi sẽ gặp nguy hiểm nếu uống nước bình thường, chưa được cô đặc. Hiển nhiên, bị từ chối cho uống nước khiến mẹ tôi bắt đầu thèm nước. Bà sẽ nài nỉ xin một ly nước, “Đừng đặc quá nhưng phải từ vòi nước nhé.” Tôi sẽ từ chối yêu cầu này và giải thích lý do, nhưng ngay khi tôi nói xong, bà sẽ lại tiếp tục, “Mẹ chỉ xin một ly nước thôi mà!” Tôi thấy mình đang ở vào vị trí của một đứa con thương mẹ nhưng phải liên tục từ chối yêu cầu đơn giản của mẹ già - một ly nước.

Sau khi phải chịu đựng lời năn nỉ của mẹ tôi một thời gian, tôi hỏi y tá nên làm gì trong trường hợp này. “Anh hãy cho bà ấy mấy cục đá để mút,” cô ấy nói. “Nước đá sẽ tan chậm nên bà ấy sẽ ít bị nguy hiểm hơn.”

Vì lời khuyên này mà tôi trở thành người giao đá cho mẹ tôi, mỗi lần đến thăm tôi lại mang cho bà một cốc đá. (“Người giao đá đến rồi!” Tôi sẽ nói câu ấy khi đến phòng bà.) Tôi sẽ đút một viên đá vào miệng bà, và trong khi ngậm viên đá, bà sẽ nói với tôi rằng viên đá mới tuyệt vời làm sao. Mẹ tôi, thời trẻ từng là một người sành sỏi về những loại đồ ăn thức uống hảo hạng, bây giờ lại trở thành người say mê mấy viên đá lạnh. Một thứ mà cả cuộc đời bà đã xem thường - đối với bà, một viên đá chỉ đơn giản là thứ mà bạn dùng để làm lạnh đồ uống giờ lại trở thành thức uống đáng giá - và giờ đây mang lại cho bà niềm vui mãnh liệt. Bà rõ ràng là yêu thích viên đá này nhiều hơn cả một người sành ăn thưởng thức rượu sâm banh cổ điển.

Nhìn mẹ mút mấy viên đá một cách ngon lành, trong lòng tôi thoáng chút ganh tị. Tôi nghĩ, chẳng phải cuộc đời sẽ tuyệt diệu lắm sao khi một viên đá nhỏ cũng có thể khiến ta sung sướng quá chừng? Tôi từng cho rằng một mình sự tưởng tượng tiêu cực khó mà cho phép tôi trân quý tốt cùng mấy viên đá lạnh giống như mẹ tôi; bất hạnh thay, có khi cần một cơn đột quỵ xảy đến thì tôi mới có thể làm được điều đó. Song việc quan sát mẹ mút đá lạnh đã dạy cho tôi một bài học. Nó khiến tôi nhận thức được một điều khác mà tôi toàn xem thường: khả năng nốc cạn một cốc to nước lạnh vào một ngày hè nóng nực.

Trong một lần đi thăm mẹ, tôi tình cờ gặp một quý ông lớn tuổi đang ngồi xe lăn được một người chăm sóc đẩy đi. Khi tôi đến gần, người chăm sóc đã thu hút sự chú ý của tôi và chỉ vào ông ấy mà nói, “Người này cũng là một giáo sư.” (Hóa ra mẹ tôi đã kể cho tất cả mọi người về tôi.)

Tôi dừng lại và chào hỏi người bạn đồng đạo này, hóa ra, ông đã nghỉ hưu một thời gian trước đó. Chúng tôi trò chuyện một lúc, nhưng trong lúc chuyện trò, tôi bị ám ảnh vì ý nghĩ rằng trong vài thập kỷ tới thôi tôi cũng có thể lặp lại cuộc trò chuyện này. Đến lúc đó, tôi sẽ là người ngồi trên xe lăn và sẽ có một vài giáo sư trẻ tuổi đứng trước mặt tôi, dành đôi ba phút trong ngày làm việc bận rộn của anh ta để tán gẫu với một ông giáo sư già về hưu.

Đã đến lúc, tôi tự nhủ, và tôi phải làm những việc có thể để chuẩn bị cho điều này.

Như chúng ta đã thấy, mục tiêu của chủ nghĩa Khắc kỷ là đạt được sự bình thản. Độc giả tất nhiên sẽ muốn biết liệu việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ có giúp tôi đạt được mục tiêu này hay không. Hỡi ôi, nó không giúp tôi đạt được sự bình thản hoàn hảo. Tuy nhiên, nó giúp tôi sống bình thản hơn rất nhiều so với trước đây. Đặc biệt là tôi đã có sự tiến bộ lớn trong việc chế ngự những cảm xúc tiêu cực của mình. Tôi ít khi nổi giận như trước đây, và khi tôi thấy mình trút giận lên người khác, tôi sẵn sàng hơn trong việc xin lỗi họ so với trước đây. Tôi không chỉ khoan thứ hơn xưa trước những lời lăng mạ mà còn phát triển được một sự miễn dịch gần như tuyệt đối trước những câu lăng mạ thường gặp.

Tôi cũng ít lo lắng hơn xưa về những tai họa có thể xảy ra với tôi và đặc biệt là về cái chết của tôi - mặc dù thử thách thật sự cho điều này, theo lời của Seneca, sẽ là khi tôi sắp trút hơi thở cuối cùng.

Tuy nhiên, tôi xin nói thêm là mặc dù tôi có thể chế ngự được những cảm xúc tiêu cực của mình, tôi cũng không thể diệt trừ chúng tận gốc; tôi cũng không muốn thế. Tuy nhiên tôi rất vui mừng vì đã tước đi sức mạnh của những cảm xúc đó dù khi xưa chúng từng tác động lên tôi.

Một sự thay đổi lớn về tâm lý đã diễn ra kể từ khi tôi bắt đầu thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Đó là tôi ít bất mãn hơn so với trước đây. Đường như nhờ rèn luyện tưởng tượng tiêu cực mà tôi thấy biết ơn sâu sắc những thứ mình nhận được. Chắc chắn là vẫn còn câu hỏi rằng liệu tôi có thể tiếp tục trân quý cuộc đời nếu như hoàn cảnh sống của tôi thay đổi hoàn toàn không; biết đâu chừng, một cách vô thức, tôi đã lại bám lấy những điều mà tôi quý trọng, vậy thì tôi sẽ tan nát cõi lòng khi mất đi những điều ấy. Tất nhiên tôi sẽ không biết được câu trả lời cho câu hỏi này cho đến khi cuộc đời thử thách kỹ năng Khắc kỷ của tôi.

Một khám phá khác của tôi trong việc luyện tập chủ nghĩa Khắc kỷ có liên quan đến niềm vui. Thứ niềm vui mà các nhà Khắc kỷ quan tâm có thể được mô tả như một kiểu niềm vui phi đối tượng - một niềm vui không phải vì bất kỳ đối tượng cụ thể nào, mà nó hướng đến tất cả mọi điều. Nó đơn giản là một niềm vui vì có thể tham dự vào cuộc sống. Đó là sự trực nhận to lớn rằng mặc dù mọi điều này không nhất thiết phải xảy ra, nhưng nó lại đang diễn ra - một cách màu nhiệm, diễn ra với đầy đủ vẻ huy hoàng tráng lệ.

Và nhân đây tôi muốn nói để các bạn biết luôn là chuyện thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ của tôi không giúp tôi trải nghiệm được thứ niềm vui trọn vẹn, không thể nào dập tắt; điều đó còn xa vời lắm. Tôi cũng không có được một thứ niềm vui cao cấp hơn mà một nhà hiền triết Khắc kỷ có thể trải nghiệm, một niềm vui vì nhận ra rằng niềm vui của ông ta không thể bị phá vỡ bởi những sự kiện bên ngoài. Nhưng chuyện rèn luyện chủ nghĩa Khắc kỷ của tôi có vẻ khiến tôi nhạy cảm hơn trước những niềm vui thi thoảng lại bùng phát.

Thật là lạ, nhưng khi bắt đầu trải nghiệm những đợt bùng phát ấy, tôi cũng không biết nên làm gì với chúng. Tôi nên đón nhận những cảm xúc vui sướng của mình hay giữ khoảng cách với chúng? Quả thực, tôi có nên hành xử như một người lớn điềm đạm, cố gắng dập tắt cảm xúc không? (Kể từ lúc đó tôi đã phát hiện rằng không phải chỉ có mình tôi hoài nghi những cảm xúc vui mừng.) Rồi sau đó tôi nhận ra thật là ngu ngốc khi làm bất cứ điều gì khác ngoài việc đón nhận chúng. Và vì thế tôi cứ vui mừng thôi.

Tôi nhận ra, những lời nhận xét trên làm tôi có vẻ tự mãn kinh khủng và thích khoe khoang. Hãy an tâm là việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ không yêu cầu mọi người phải chạy đi khắp nơi để khoe với người khác rằng họ hạnh phúc biết bao vì đang còn sống hay huênh hoang về sự tuôn trào niềm vui mà họ đã trải qua gần đây; quả thật, các nhà Khắc kỷ chắc chắn sẽ không khuyến khích những hành động này. Vậy thì tại sao tôi lại kể cho bạn nghe về trạng thái tinh thần của tôi? Vì nó trả lời cho câu hỏi mà bạn chắc chắn sẽ hỏi: Liệu chủ nghĩa Khắc kỷ có giao cho ta những món quà tâm lý như nó đã hứa hay không? Trong trường hợp của tôi là có, còn hơn cả sự thỏa mãn nữa. Dù bày tỏ quan điểm như vậy, nhưng trong tương lai tôi sẽ cố gắng hết sức để khiêm tốn khi đưa ra những đánh giá công khai với mọi người về trạng thái tinh thần của bản thân.

Mặc dù là một người thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, tôi cũng xin thú nhận rằng, trong những đoạn kết thúc cuốn sách này, tôi đã có một số nghi ngại về triết lý này.

Theo các nhà Khắc kỷ, nếu đang tìm kiếm sự bình thản thì tôi cần từ bỏ những mục tiêu khác mà một người cùng hoàn cảnh với tôi thường có, chẳng hạn như sở hữu một chiếc xe hơi đời mới đắt tiền hoặc sống trong căn nhà trị giá một triệu đô la. Nhưng điều gì xảy ra nếu tất cả những người khác thì đúng còn các nhà Khắc kỷ thì sai? Có khả năng một ngày nào đó tôi sẽ nhìn lại đời mình và sẽ gọi đó là “giai đoạn Khắc kỷ của tôi” để rồi trở nên rối trí và chán nản, mất hết tinh thần. “Tôi đang nghĩ gì à?” tôi sẽ tự hỏi bản thân. “Giá mà tôi có thể lấy lại những năm tháng đó!”

Tôi không phải là người Khắc kỷ duy nhất đang chứa chấp những hoài nghi đó. Chẳng hạn, trong bài luận về sự bình thản, Seneca đã có một cuộc trò chuyện tưởng tượng với Serenus, một người Khắc kỷ có những mối nghi ngờ về chủ nghĩa Khắc kỷ. Khi Serenus còn sống giữa những người có hệ giá trị bình thường - chẳng hạn, sau khi ông ta dùng bữa tối trong một ngôi nhà “nơi mà người ta thậm chí còn giẫm phải những viên đá quý và sự giàu có phơi bày ở mọi góc ngách của căn nhà” - ông phát hiện ra trong mình “một sự day

dứt và hoài nghi thẳm lặng không biết liệu còn có một cuộc sống khác tốt hơn thế này nữa không.” Những nhận xét trên cho thấy rõ rằng tôi cũng mang trong lòng cảm giác “day dứt thẳm lặng” này.

Đành rằng nói thế cũng chẳng ích gì, những người nghĩ rằng danh tiếng và tài sản đáng giá hơn sự bình thản chiếm số lượng áp đảo hơn những người, như bản thân tôi, cho rằng sự bình thản thì quý giá hơn rất nhiều. Liệu tất cả những người khác đó có thể phạm sai lầm không? Từ góc nhìn đó thì tất nhiên tôi chính là người đang mắc sai lầm!

Đồng thời, tôi biết, nhờ vào nghiên cứu về ham muốn của tôi, hầu như không có ngoại lệ, các triết gia và các nhà tư tưởng tôn giáo, những người đã chiêm nghiệm về cuộc sống và lối sống của người bình thường, đều đi đến kết luận rằng đại đa số mọi người đang phạm sai lầm trong lối sống của họ. Các nhà tư tưởng này cũng có xu hướng bị cuốn hút trước sự bình thản như một thứ gì đó vô cùng quý giá đáng theo đuổi, mặc dù nhiều người trong số họ không đồng tình với các triết gia Khắc kỷ về phương cách tốt nhất để theo đuổi nó.

Khi tôi bắt đầu nghĩ lại về chủ nghĩa Khắc kỷ, việc thực tập hiện tại của tôi là nhắc nhở rằng chúng ta đang sống trong một thế giới mà sự chắc chắn chỉ có thể có trong toán học mà thôi. Nói cách khác, chúng ta đang sống trong một thế giới mà bất kể bạn làm gì, bạn cũng có thể phạm sai lầm. Điều này có nghĩa là mặc dù đúng là tôi có thể phạm phải sai lầm khi thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ, nhưng tôi cũng thể phạm sai lầm nếu tôi bác bỏ chủ nghĩa Khắc kỷ để chạy theo những triết lý sống khác. Và tôi cho rằng sai lầm lớn nhất mà nhiều người mắc phải là hoàn toàn không có triết lý sống nào. Những người này đang dò dẫm lần mò để đi qua cuộc đời bằng cách làm theo những thúc giục của sự lập trình tiến hóa của họ, bằng cách vồn vã truy tìm những gì mang lại cảm giác khoái sướng và tránh xa những thứ gây khó chịu. Bằng cách này, họ có thể có một cuộc sống thoải mái hoặc thậm chí một cuộc đời đầy ắp lạc thú. Tuy nhiên, vẫn còn đó câu hỏi là liệu họ có thể có một cuộc sống tốt hơn bằng cách quay lưng lại với sự lập trình tiến hóa của họ và thay

vào đó dành thời gian và năng lượng để đạt được một thứ triết lý sống. Theo các triết gia Khắc kỷ, câu trả lời cho câu hỏi này là một ai đó có thể có được cuộc sống tốt đẹp hơn - một cuộc sống có lẽ chứa đựng ít sự thoải mái và khoái lạc, nhưng niềm vui thì lại nhiều hơn đáng kể.

Tôi đề rằng trong những thập kỷ tới (nếu tôi sống lâu đến thế) bất kỳ hoài nghi nào của tôi về chủ nghĩa Khắc kỷ cũng sẽ sụp đổ cùng với quá trình lão hóa sẽ mang đến nhiều điều khó khăn. Các kỹ thuật của chủ nghĩa Khắc kỷ có thể cải thiện cuộc sống khi mọi việc còn đang tốt đẹp, nhưng chính những lúc mà sự việc chuyển biến xấu đi thì hiệu quả của những kỹ thuật này sẽ trở nên rõ ràng nhất. Nếu tôi thấy chủ nghĩa Khắc kỷ có lợi ích cho thập kỷ thứ sáu của cuộc đời tôi thì, tôi có khả năng không thể sống thiếu nó trong thập kỷ thứ tám hoặc thứ chín. Trừ phi tôi là một kẻ bất bình thường, những thử thách lớn nhất trong cuộc đời vẫn đang còn ở phía trước. Tôi nghĩ rằng mình sẽ rất vui mừng vì đã phát triển được một sự hiểu biết và cảm kích đối với chủ nghĩa Khắc kỷ trước khi đương đầu với những thử thách đó.

Nếu có một bằng chứng cho thấy chủ nghĩa Khắc kỷ (hoặc một số triết lý sống khác) là thứ triết lý “đúng đắn” thì thật tuyệt. Không may là, bằng chứng mà các triết gia Khắc kỷ đưa ra lại thiếu sức thuyết phục, và một bằng chứng thay thế thì lại chưa có. Trong trường hợp thiếu bằng chứng như vậy, chúng ta phải hành động dựa trên xác suất. Đối với một kiểu người nhất định - tức là đối với một người đang ở hoàn cảnh nào đó với một kiểu tính cách nào đó - có nhiều lý do để tin rằng chủ nghĩa Khắc kỷ đáng để thử. Thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ không cần nhiều sự cố gắng; quả thực, nó không tốn mấy công sức so với những nỗ lực mà con người ta có thể phí phạm do thiếu triết lý sống. Người ta có thể thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ mà không cần phải trở nên uyên thâm hơn, và người ta có thể thử luyện tập nó một thời gian rồi từ bỏ và cũng chẳng thiệt gì khi cố gắng. Nói cách khác, bạn chẳng mất gì nhiều khi thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ như một thứ triết lý sống của bạn, và thứ bạn đạt được thì có thể là rất nhiều.

Quả thật, theo Marcus, chúng ta có thể có được một cuộc sống hoàn toàn mới thông qua việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ.

